Боуэн Уилл
Мир без жалоб: Прекрати ныть — и твоя жизнь изменится



/Перев. с англ. - М, ООО Издательство «София», 2010. — 192 с.
ISBN 978-5-399-00105-0

Эта книга преобразит вашу жизнь. Миллионы людей во всем мире на собственном опыте убедились: программа Уилла Боуэна «Мир без жалоб» — работает!

В ее основе лежит очень простая идея: положительные перемены в любой момент готовы произойти в нашей жизни, и чтобы впустить их, нужно лишь отказаться от привычных проявлений недовольства. «Если вы поймали себя на том, что жалуетесь, просто наденьте браслет на другую руку!»

Сегодня этот вызов приняли более шести миллионов человек. Задача предельно проста, но трудновыполнима (попробуйте — и убедитесь сами!): прожить двадцать один день подряд, не жалуясь, не критикуя и не сплетничая. Помогите изменить этот мир и себя самого!

Содержание

Моей дочери Лие, ее будущим детям
и их детям, которые будут жить в более
счастливом и «безжалобном» мире

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю замечательных людей из Союза христианских церквей Канзас-Сити, штат Миссури, а также добровольцев, жертвователей и помощников, которые сделали движе-ние *«Без жалоб»* реальностью.

Спасибо моей жене Гейл за ее бесконечную любовь и поддержку. Матери Линди, отцу Биллу, братьям Чаку и Дэйву, а также мачехе Бобби — за то, что они всегда в меня верили.

Я благодарен Стиву Хэнселману из «Level 5 Media», моему единомышленнику, со-ветчику и наставнику, и Элис Андерсон — за то, что она стала для меня примером прин-ципиального и честного человека. А также Салли Тэйлор, которая всегда верила в меня и побуждала проявлять лучшее в себе.

Спасибо Тэрри Ланд за ее молитвы, Якову Смирноффу, Дэну Мэрфи, Крису де Леону, Стиву Холлу, Адаму Кхану и Гарри Хильду за их дружбу, неподвластную времени и расстоянию.

Благодарю Стива Рубина, Билла Барри, Трейс Мэрфи и замечательных сотрудников «Doubledap, а еще — Джо Якобсон, за то, что она всегда была рядом.

Я также благодарен тебе, дорогой читатель, за то, что ты открыт для нового образа жизни, а значит, несешь в наш мир свет.

ВВЕДЕНИЕ

Если вам что-то не нравится, измените это.
Если не можете изменить это «что-то»,
измените свое к нему отношение.

Не жалуйтесь.

МАЙЯ АНГЕЛОУ

Я хотел бы поделиться с вами идеей, которая преобразила мою жизнь и — я в этом уверен — может преобразить вашу.

Пусть вас не смущают высокие слова. Эта простая идея помогла уже очень многим, о чем свидетельствует огромное количество электронных сообщений, писем и телефонных звонков. Суть ее состоит в том, чтобы ***попытаться прожить двадцать один день подряд без жалоб, критики и сплетен***.

Как правило, мы не замечаем за собой этих вредных проявлений. Отслеживать их, особенно на первых порах, помогает простой ритуал: надев на запястье браслет (любого цвета, например фиолетовый), нужно снимать его с одной руки и надевать на другую всякий раз, когда поймаете себя на жалобе или сплетне. Постепенно вы усвоите новую, весьма полезную *позитивную* привычку.

Именно так это и происходит: сначала вы сознательно изменяете свои слова, затем меняются ваши мысли и, наконец, вы получаете удивительную (и увлекательную) воз-можность творить собственную жизнь. Те, кому это удалось, рассказывали мне воистину чудесные истории — об избавлении от хронических болей, улучшений взаимоотношений, успехах в профессиональной сфере, а главное — о том счастье, которым наполнилась их жизнь.

ИЗ ПИСЕМ

Я учусь в средней школе на северо-западе Омахи, штат Небраска. Вчера в нашей школе стреляли. Несколько учеников, в том числе и я, хотели бы приобщиться к вашей 21-дневной программе *«Без жалоб»*. Могу ли я получить пять браслетов?

ИМЯ НЕ УКАЗАНО

Один мой знакомый страдал от хронических головных болей. Каждый вечер, придя с работы, он рассказывал жене о том, как сильно у него болит голова. Осознав, что разго-воры о болях никак не влияют ни на их силу, ни на частоту возникновения, он решил пе-рестать жаловаться и надел фиолетовый браслет.

Имя этого человека — Том Алиеа. Его голова больше не болит, и сейчас он — стар-ший координатор нашей программы «Мир без жалоб», один из нескольких десятков добровольцев, благодаря которым программа и существует.

Облегчение боли, укрепление здоровья, удовлетворенность отношениями, достав-ляющая ра-дость работа, душевный покой к счастье — все это не просто вероятно, а впол-не реально. Изменить прочно укоренившиеся привычки нелегко, но можно. Начните прямо сейчас, и в скором времени (даже если не в скором — это время пройдет в любом случае) вы сможете начать жить так, как вам всегда хотелось.

Заказать фиолетовый браслет *«Без жалоб»* вы можете, посетив наш сайт: www.AComplaintFreeWorld.org. Мы рассылаем браслеты бесплатно (программа сущест-вует исключительно за счет пожертвований, и, если хотите, вы можете присоединиться).

Вот как следует его использовать:

1. Наденьте браслет на руку. Помните: ваша цель — носить его три недели подряд не снимая на одной руке. Итак, время пошло!
2. Когда поймаете себя на том, что жалуетесь, сплетничаете или критикуете, на-деньте его на другую руку и начните отсчет сначала.
3. Если вы услышите, как кто-то, носящий браслет, жалуется, можете сказать ему об этом. Но, решив это сделать, вначале переместите собственный браслет. Ведь вы жалуетесь на то, что этот человек жалуется!

4. Не снимайте браслет, хотя на то, чтобы продержаться двадцать один день подряд без жалоб, может уйти много месяцев (в среднем — от четырех до восьми). Не сдавайтесь, что бы ни происходило.

И расслабьтесь. Все мы только и делаем, что жалуемся, сплетничаем и критикуем. Если вы заметили это за собой, не огорчайтесь. Просто начните сначала. Мысли не в счет. Впрочем, вскоре вы обнаружите, как постепенно начнут исчезать даже мысли о жалобах.

Начните немедленно! Не ждите, когда прибудет ваш фиолетовый браслет. Наденьте на запястье резинку, положите в карман монетку или камешек, передвиньте в определен-ное положение на столе календарь или какой-нибудь другой постоянно находящийся там предмет или придумайте собственный способ самонаблюдения. Прямо сейчас. *Когда* поймаете себя на том, что жалуетесь, сплетничаете или критикуете, переместите этот предмет. Наденьте резинку на другое запястье, переложите монетку в другой карман или же передвиньте календарь на другую сторону стола. Важно, чтобы вы *каждый раз* пере-мещали именно тот предмет, который выбрали. Это действие поможет вам начать осо-знавать свои негативные привычки.

Вы заметили очень важное слово в предыдущем абзаце? Я сказал: *«КОГДА* (не ЕСЛИ) вы поймаете себя на жалобе...» Жалобы — самая настоящая эпидемия нашего мира, поэтому не удивляйтесь, обнаружив, что вы жалуетесь гораздо чаще, чем думали.

Из этой книги вы узнаете, что такое жалоба, почему мы жалуемся и какая, по нашему мнению, нам от этого польза, как жалобы разрушают нашу жизнь и как можно убедить окружающих нас людей перестать жаловаться. А главное — как искоренить из нашей жизни эту вредную форму самовыражения. Решившись применить изложенные здесь рекомендации, вы обнаружите, что не только сами перестали жаловаться, но что вашему примеру следуют окружающие.

Однажды я играл со своим другом в теннис. Во время перерыва он спросил меня:

— Сколько фиолетовых браслетов вы уже разослали?

— Около ста двадцати пяти тысяч, — ответил я и добавил: — Пока.

С минуту подумав, он сказал:

— Сто двадцать пять тысяч... Это же больше, чем население крупного американского города!

— Да, — согласился я, стараясь свыкнуться с этой мыслью.

— Как давно ты занимаешься этим? — спросил он.

— Семь месяцев.

— Сто двадцать пять тысяч браслетов за семь месяцев... — задумчиво повторил мой друг. Поправив повязку на голове и сменив очки перед нашей последней в этот день игрой, он спросил:

— Как ты думаешь, сколько раз в день люди жалуются?

— Не знаю, как другие, но когда я впервые попробовал продержаться без жалоб двадцать один день подряд, то переодевал свой браслет с руки на руку раз по двадцать в сутки.

Он встал, показывая, что готов продолжить игру. Помахав ракеткой, чтобы размять плечо, сказал:

— Просто посчитай.

Решив, что неправильно суммировал очки в нашей последней игре, я спросил:

— Что ты хочешь, чтобы я посчитал?

— Если взять сто двадцать пять тысяч браслетов, — стал объяснять мой друг, — и умножить это на двадцать жалоб в день, тридцать дней в месяце и еще на семь, полу-чается... Получается чертовски много! Только подумай, сколько жалоб НЕ БЫЛО ВЫСКАЗАНО с того момента, как все это началось!

Я постоял с минуту, размышляя над этим, и отправился на корт. Войдя следом за мной, он приблизился к черте и выдал одну из своих «смертельных» подач в угол. Заня-тый обдумыванием его слов, я пропустил мяч. Скольких жалоб, критических замечаний и сплетен уже помогла избежать простая идея ношения фиолетовых браслетов? Я никак не мог перестать думать об этом.

В конце концов он выиграл этот сет.

Программа стремительно развивалась. Наша церковь заказывала в среднем семь ты-сяч браслетов *«Без жалоб»* в неделю. Мы доставляли заказы в восемьдесят стран мира. Папка для

почты, которую наш секретарь приносил на мой стол каждую неделю, уже не вмещала огромного количества присылаемых писем.

Те школьные учителя, которые поддержали своих воспитанников в их стремлении победить привычку жаловаться, с радостью отмечали, что атмосфера в классах измени-лась к лучшему. Идею подхватили церкви различных конфессий. Их служители не огра-ничились раздачей браслетов — они стали вести для всех желающих вечерние занятия *«Без жалоб»* и даже создали специальные воскресные школы.

Люди, которым довелось лицом к лицу столкнуться с предательством, бедностью, смертельной болезнью, потерей работы, даже стихийными бедствиями, принимали вызов, пытаясь очистить свою жизнь от жалоб. Этот процесс развивался уже сам по себе, и мне очень нравилось быть его частью.

А начиналось все так.

Летом 2006 года я решил создать в нашей церкви «Летний книжный клуб». Мы попросили каждого прочесть какую-нибудь книжку, чтобы потом вместе обсудить наиболее интересные.

Нам очень хотелось выбрать такую книгу, которая действительно вызвала бы резо-нанс, поэтому мы постарались выяснить, что нужно нашим людям. Оказалось, основная проблема для большинства из них — деньги (долги, неопределенность с работой, мучи-тельное переживание своей финансовой несостоятельности). Мы просмотрели несколько изданий по этой проблематике и выбрали «Четыре духовных закона процветания» Эдвин Гейне *(The Four Spiritual Laws of Prosperity by Edwene Gaines).*

В этой замечательной книжке четко изложены простые и действенные советы, сле-дуя которым можно привлечь в свою жизнь изобилие. Ее купили более ста человек, и я запланировал в дополнение к занятиям клуба пятинедельную программу для тех, кто пожелает глубже изучить тему, а также поделиться с другими своими размышлениями, идеями и открытиями.

Именно тогда, на второй неделе программы, во время подготовки к занятиям мне и пришла в голову простая мысль, с которой все началось. Позвонив Марсии Дэйл, нашему секретарю, я объяснил ей свою идею. Марсия терпеливо выслушала меня, тяжко вздох-нула и спросила:

— Еще одно воскресенье с безделушками?

Она притворялась недовольной, но я-то знал, что на самом деле ей нравится разда-вать маленькие сувениры во время служб и занятий. Это одна из наших добрых местных традиций. Мы дарим своим прихожанам закладки, рамки для фотографий, ручки и прочие приятные мелочи, призванные помочь лучше запомнить новую информацию.

— Почему браслеты? — спросила она. Книга Гейне, пояснил я, напоминает нам, как
важно сосредоточиваться на том, что мы хотим привлечь в свою жизнь, а не заострять внимание на нежелательном.

— Мысли материальны, — с важностью произнесла Марсия фразу, которую слыша-ла сотни раз.

— Совершенно верно, — согласился я. — Жалоба — это сосредоточение на том, че-го мы не хотим, что нас не устраивает. Но ведь мы притягиваем то, на чем концентрируем внимание. Вот я и подумал: хорошо бы как-нибудь помочь людям искоренить из своей жизни привычку жаловаться. Это сделало бы их более сильными.

— Объясните мне еще раз, какую роль играют здесь резиновые браслеты, — в сло-вах Марсии прозвучали откровенно скептические нотки.

— Много лет назад в одной книге я прочел, что курица высиживает яйца двадцать один день, — ответил я. — Это может показаться смешным, но столько же времени нужно человеку для создания новой привычки. Вот мы и предложим каждому попробовать про-жить двадцать один день подряд без жалоб и критики. Мы раздадим им браслеты — такие же, как те, которые распространялись, чтобы собрать деньги для Фонда Лэнса Армстрон-га, но другого цвета. Поймавшему себя на жалобе нужно будет лишь перенести браслет на другую руку и начать отсчет сначала. А мы поддержим его в этом.

— М-да... лихо закручено, — заметила Марсия. Пытаясь найти лазейку, она спро-сила: — А если, к примеру, я пожаловалась, могу я начать новый отсчет на следующий день, взять «выходной» и жаловаться, о чем мне захочется, весь остаток дня?

— Нет, — ответил я, — ты надеваешь браслет на другую руку и *в этот самый мо-мент* начинаешь новый отсчет. Главное — осознать, что жалуешься, тогда в следующий раз можно заметить это заранее и вовремя остановиться.

На том конце провода воцарилось молчание.

— Марсия? — я решил проверить, не оборвалась ли связь.

— Я здесь, — невесело откликнулась она. — Я думаю, удастся ли кому-нибудь... черт, смогу ли я сама это сделать!

— Я тоже не знаю. Что ж, давай попробуем!

— Давай, — без особого энтузиазма согласилась девушка. — Я загляну в несколько лавок, где продаются всякие безделушки, и посмотрю, что там есть. Нужны браслеты какого-то определенного цвета?

Я на минуту задумался.

— А что об этом думаешь ты?

— Как насчет фиолетового? — предложила она. — Этот цвет теперь в моде, к тому же для некоторых людей он символизирует преображение. Кроме того, повсюду можно увидеть желтые, розовые, оранжевые браслеты, а фиолетовых я как-то не встречала.

— Идея неплохая, — одобрил я.

Марсия нашла компанию, которая продавала фиолетовые резиновые браслеты с оттиснутым на них словом ДУХ *(spirit).* Мы решили заказать пятьсот штук — количест-во, более чем вдвое превышавшее то, которое, как мы думали, могло нам понадобиться (мало же мы тогда знали!). Когда Марсия рассказала мне об этих браслетах, я спросил:

— Почему ДУХ?

— Думаю, это означает «школьный дух». Они продают браслеты всех цветов. Если цвет вашей школы — оранжевый, вы покупаете оранжевые браслеты с надписью «дух». Если красный — красные.

— Значит, мы не можем заказать браслеты с надписью вроде «Не жалуйся!»?

— Можем, — сказала она, — но при заказе в пятьсот штук цена будет непомерно высокой. Кроме того, это всего лишь безделушка, которую большинство людей, придя домой, просто забросят в ящик стола.

— Но как я объясню надпись «дух»? — спросил я.

— Скажешь, что это означает «дух перемен».

В следующее воскресенье мы раздали больше двухсот пятидесяти браслетов, но уже после службы весь наш запас из пятисот штук был исчерпан — люди хотели получить браслеты для своих компаний, классов, друзей, спортивных секций и клубов. В тот день я объяснил, как будет работать наша программа, и предложил всем представить, какая заме-чательная жизнь без жалоб ожидает их в будущем.

Казалось, воздух в комнате дрожит от радостного возбуждения. Я сказал им, что и сам принял свой собственный вызов и, сколько бы времени на это ни понадобилось, соби-раюсь продержаться двадцать один день подряд.

— Двадцать один день без жалоб, критики и сплетен, — подтвердил я свое намере-ние. — Присоединяйтесь ко мне. Займет это три месяца или три года — ваша жизнь зна-чительно улучшится. А если от постоянного переодевания ваш браслет износится, мы да-дим вам другой.

Жаловаться — значит говорить о нежелательном, а не о том, чего вы хотите. Жа-луясь, мы обращаем внимание на то, что идет не так, как нам хотелось бы. Наши мысли определяют нашу жизнь, наши слова демонстрируют наши мысли. Позвольте мне повторить это утверждение, и если вы можете вынести из этой книги лишь одну идею, пусть она звучит так: НАШИ МЫСЛИ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШУ ЖИЗНЬ, НАШИ СЛОВА ДЕМОНСТРИРУЮТ НАШИ МЫСЛИ. Или так: «Вы ПРОЯВЛЯЕТЕ то, о чем говорите!»

Мы каждую минуту создаем свою жизнь. Все, что нам нужно сделать, — это взять в руки поводья и направлять лошадь туда, куда мы хотим, а не туда, куда нас совсем не тянет. Наша жизнь

— это фильм, придуманный, поставленный и сыгранный — угадали — НАМИ САМИМИ! Мы все творим себя сами. Когда у графа Найтингейла, мастера моти-вации и философа XX века, спросили его мнение о «миллионерах, которые сделали себя сами», он остроумно заметил: *«Мы все делаем себя сами, но признают это только те, кто добился успеха».*

Вы создаете свою жизнь посредством мыслей, в которых пребываете большую часть времени. Сегодня эту истину, предвещающую чудесные перемены, осознает, как никогда раньше, множество людей. Для очень многих становится очевидным, что наши общество, политическая ситуация, жизнь и здоровье и даже состояние нашего мира в целом являют-ся отражением наших мыслей и действий, этими мыслями порождаемых.

Эта идея вовсе не нова. Похоже, что сегодня она достигла в коллективном сознании человечества «критической массы», но множество великих философов и учителей тысяче-летиями пытались донести ее до нас:

И, как ты веровал, да будет тебе.

ИИСУС, МФ 8:13

Мир — это возможность; наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли.

МАРК АВРЕЛИЙ

Нас создают наши мысли; мы становимся тем, о чем думаем.

БУДДА

Измените свои мысли, и вы измените свой мир.

НОРМАН ВИНСЕНТ ПИЛ

Ваши мысли привели вас туда, где вы находитесь сегодня; завтра вы окажетесь там, куда они вас уведут.

ДЖЕЙМС АЛЛЕН

Мы становимся тем, о чем думаем.

ГРАФ НАЙТИНГЕЙЛ

Высшая возможная ступень моральной культуры есть осознание необходимости контролировать мысли.

ЧАРЛЬЗ ДАРВИН

Почему мы — хозяева своей судьбы, властители собственных душ? Потому что способны контролировать свои мысли.

АЛЬФРЕД А. МОНТАПЕРТ

Итак, наши слова проявляют наши мысли, наши мысли определяют нашу жизнь. Поведение людей — это череда поступков, имеющих различные причины и следствия, как положительные, так и негативные. Мне еще не доводилось встречать никого, кто считал бы себя плохим человеком. Я не знаком ни с кем, кто бы действительно осознавал, что среди его мыслей больше разрушительных, чем созидательных. Мысли отражаются в их словах, но люди этого не слышат. Они могут постоянно жаловаться и при этом считать себя позитивно настроенными, оптимистичными людьми. Таких — большинство, и я сам не так давно был одним из них.

Чтобы создать свою жизнь заново, очень важно контролировать ум. А наши фиоле-товые браслеты *«Без жалоб»* помогают нам четко осознать свое место в каждой ситуации — позитивной или негативной. Снова и снова, раз за разом перемещая браслет с руки на руку, мы действительно начинаем обращать внимание на свои слова. А благодаря этому наконец осознаем свои мысли. Осознавая свои мысли, мы можем изменить свою жизнь, то есть сделать ее такой, какой хотим ее видеть. Эти браслеты помогают нам установить ловушку для тех наших качеств, от которых мы хотим навсегда освободиться.

В то июльское воскресенье 2006 года, раздав первые фиолетовые браслеты *«Без жалоб»* своим прихожанам и предложив им попробовать прожить двадцать один день подряд без жалоб, я рассказал им один эпизод из своего детства:

— Когда я был еще совсем ребенком, я часто приходил к озеру неподалеку от нашего дома и бросал в воду камни, стараясь попасть как можно дальше. Бросал и смотрел, как круги от камней расходятся во все стороны. Это было удивительно: маленький камешек, приводя поверхность озера в движение, порождал волны, которые достигали его берегов. Мы можем сделать то же самое вместе. Прямо здесь, прямо сейчас, нашей маленькой группой мы можем начать делать то, что может изменить мир.

Мало-помалу их недоверие сменялось энтузиазмом.

— Давайте бесплатно раздавать эти фиолетовые браслеты всем желающим, — пред-ложил я. — Вместе мы сделаем Канзас-Сити, штат Миссури, первым «безжалобным» городом в США!

И добавил:

— Впрочем, принимая во внимание то, как *«Royals»* играли в бейсбол в этом году, у нас впереди долгий путь.

В зале повисло молчание. Осознав, что я только что пожаловался, я первый раз — но, конечно, не последний — снял браслет с правой и надел на левую руку.

Весть о фиолетовых браслетах постепенно распространялась по городу. Мы снова заказали пятьсот штук, потом тысячу, еще одну, и все они были распределены еще до того, как мы их получили. Заказы следовали один за другим, и вскоре их размеры уже можно было сравнить с наводнением.

Чувствуя, что происходит что-то важное, я позвонил в газету *The Kansas City Star* и спросил, «то из журналистов может заинтересоваться подобной историей. Меня направи-ли к Хелен Грэй, и я послал ей электронное письмо.

Раздавая браслеты, я на собственном опыте убедился, насколько нелегким может оказаться этот путь к преображению. К вечеру первого дня мои руки устали от постоян-ного переодевания браслета. Я осознал, что все время жалуюсь. Может, я и отказался бы от этой затеи, но мои прихожане пристально за мной наблюдали. Спустя первую неделю моим личным рекордом стало переодевание браслета всего пять раз в день. Впрочем, уже на следующий день этот результат ухудшился до двенадцати. Я никогда не считал себя человеком, склонным к жалобам, но оказалось, я ошибался.

Изо всех сил стараясь не жаловаться, не критиковать и не сплетничать, я испытывал одновременно уныние и радость оттого, что так и не получил ответа от госпожи Грэй из *The Star.* Да, я по-прежнему считал эту идею стоящей, но сам не преуспел в эксперименте, и мне не хотелось говорить репортеру: «Да, я — тот священник, который предложил всем бросить себе вызов... Мои успехи? После двух недель попыток продержался почти шесть часов».

Я не сдавался, и наконец, спустя приблизительно месяц, мне удалось прожить без жалоб три дня подряд. Каждое воскресенье прихожане смотрели, на какую руку надет у меня браслет. Некоторые из них сняли свои браслеты, но многие продолжали носить, и это меня вдохновляло. В конце концов я записал на листке бумаги: «Продержаться двад-цать один день без жалоб до 31 сентября». Перечитывая эту запись по три раза утром и вечером, я постепенно начал продвигаться вперед.

Я обнаружил, что с одними людьми воздерживаться от жалоб легко, а с другими — нет. К своему сожалению, я осознал, что мои отношения с некоторыми из тех, кого я счи-тал своими хорошими друзьями, сводятся к обмену жалобами. Я стал их избегать. И хотя поначалу испытывал чувство вины, заметил, что теперь мой браслет чаще остается на месте. Но главное — я почувствовал себя счастливее.

Спустя более чем месяц госпожа Грэй из газеты *The Kansas City Star* вернулась из отпуска. Она сочла идею очень интересной и решила написать о наших браслетах *«Без жалоб».* Пока готовилась статья, мое 21-дневное испытание наконец завершилось. Когда вышел первый материал, я был единственным человеком, которому это удалось.

Руководство моей церкви благословило меня продолжать бесплатно раздавать брас-леты всем желающим («Мы можем помочь изменить мировое сознание»). Вскоре мате-риал,

опубликованный *The Kansas City Star,* привлек внимание и других газет. В течение нескольких недель мы получили заказы примерно на девять тысяч браслетов. Скупив у нашего поставщика все, что у него было, мы заказали еще.

У нас появился сайт TheComplaintPreeChurch.org. Несколько добровольцев предло-жили помощь в автоматизации его работы, чтобы мы могли принимать через него заказы. Вслед за газетами нашу историю подхватили телевизионные каналы.

Идея, подобно кругам на воде, распространилась далеко за пределы нашей церкви в Канзас-Сити. Две тысячи фиолетовых браслетов для своих церквей и школ заказала като-лическая епархия. Начали поступать заказы из Австралии, Бельгии и Южной Африки. Это стало поистине мировым явлением. Мы изменили адрес сайта (теперь он называется AComplaintFreeWorld.org). К тому же нам пришлось всерьез озаботиться организацион-ными вопросами. Мы создали из добровольцев группы ввода данных, выполнения заказов, транспортировки.

После сотни газетных публикаций, выступлений на *The Today Show,* а также на поистине национальном *Шоу Опры Уинфри* наше движение охватило миллионы людей и быстро распространяется по свету. Во время интервью первая помощница продюсера *Шоу Опры Уинфри* спросила меня, с какой целью я провожу эту кампанию.

— Чтобы изменить мировое сознание, — сказал я. Она взглянула на меня и сочувст-венно улыбнулась:

— Не кажется ли вам, что эта мечта слишком возвышенна и прекрасна, чтобы осу-ществиться?

Я ответил ей просто:

— Давайте посчитаем.

Сейчас, когда я пишу эти строки, мы уже получили заказы примерно на шесть мил-лионов фиолетовых браслетов от людей из более чем восьмидесяти стран мира, и каждый день заказывается еще приблизительно тысяча. Чтобы успешно продержаться двадцать один день, в среднем нужно от четырех до восьми месяцев. Умножьте число браслетов на приблизительное количество жалоб, которые можно изречь за этот период, и вы поймете, что мир уже начал пробуждаться для нового сознания.

Скольких жалоб уже удалось избежать благодаря этой простой идее? Насколько гар-моничнее стали многие дома, школы, офисы, церкви, спортивные команды, больницы, тюрьмы, полицейские участки, пожарные отделения, клиники, вооруженные силы и пра-вительственные организации всего за несколько месяцев? В каждом уголке мира есть лю-ди, которые носят фиолетовые браслеты и прилагают все усилия, чтобы перенастроить свои слова и мысли.

Изменить мир к лучшему? Да он уже меняется!

С этими утверждениями согласится большинство людей:

1. В мире слишком много жалоб.
2. Мы хотели бы видеть мир другим.

По-моему, между ними существует прямая связь. Мы слишком охотно сосредоточи-ваемся на плохом — вместо того чтобы научиться видеть наш мир здоровым, счастливым и гармоничным.

И мы с вами, дорогой читатель, являемся частью мира. То, что сейчас вы держите в руках эту книгу, — не случайность. Вы последовали зову вашей души, приняв решение перестать быть частью проблемы и стать частью решения. Вы можете изменить мир, про-сто показав пример положительных перемен. Приняв этот вызов и пройдя испытание до конца, сколько бы времени на это ни понадобилось, вы можете стать целительной клеткой в теле человечества.

Недавно я был на игре *Kansas City Royals* и видел группу фанов, которые, бегая по стадиону, отчаянно пытались создать «волну». Вначале болельщики с большим энтузиаз-мом вскакивали на ноги, поднимали руки и кричали. Волна плавно двигалась по полю... и вдруг затихала, всегда в одном и том же секторе. По какой-то причине люди в этом сек-торе не поддерживали волну, и она умирала.

Сейчас эта волна преображения человеческого сознания докатилась до вас. Вы може-те ее поддержать, можете помочь создать *мир без жалоб.* Сделайте это для людей, кото-рые вас окружают. Сделайте это для своего народа. Сделайте это, потому что это первый важный шаг на

пути к миру во всем мире. Сделайте это для своих детей и внуков, которые еще не появились на свет. Но, прежде всего, сделайте это для самого себя.

«Как — для себя? — спросит кто-то. — Разве это не проявление эгоизма?» Отнюдь. Нет ничего плохого в том, чтобы сделать что-то для своей пользы. Становясь счастливее, вы повышаете общий уровень счастья в мире. Вы посылаете вибрации оптимизма и на-дежды, которые вызывают в мире весьма жизнеутверждающий резонанс. Таким образом, вы становитесь источником надежды на светлое будущее для всех.

Антрополог Маргарет Мид однажды написала: «Мы... никогда не должны сомневать-ся в том, что маленькая группка думающих и преданных людей способна изменить мир. На самом деле только так всегда и происходит».

Круги расходятся.

Да, и еще: Марсия тоже сделала это!

ЧАСТЬ 1

НЕОСОЗНАВАЕМАЯ НЕСПОСОБНОСТЬ

Глава 1
Жалуюсь, значит, существую

Человек изобрел язык для того, чтобы удовлетворить свою глубинную потребность жаловаться.

ЛИЛИ ТОМЛИН

Жаловаться: (глагол) 1: выражать горе, огорчение или недовольство (жаловаться на погоду); 2: предъявлять официальное обвинение, упрекать.

СЛОВАРЬ МЕРРИАМА-ВЕБСТЕРА

Есть четыре стадии обретения компетентности. Чтобы стать «безжалобным челове-ком», вам придется пройти каждую из них. Сожалею, но перепрыгивать этапы не удастся. Пропустив хотя бы один из них, вы не сможете осуществить долговременные перемены. Одни стадии требуют больше времени, другие — меньше. Это очень индивидуально. Можно проскочить один этап и «зависнуть» на другом. Но если вы запасетесь терпением, вы пройдете их все.

ОТЗЫВЫ

Как и большинство людей, решившихся присоединиться к программе *«Без жалоб»,* я вскоре обнаружил, как часто жалуюсь в повседневной жизни: изливаю свое недовольство по поводу работы, жалуюсь на болячки, сокрушаюсь о политических и мировых пробле-мах, сетую на погоду. Для меня было настоящим шоком осознать, сколь часто мои слова несут в себе разрушительную энергию, — ведь я всегда считал себя позитивным челове-ком!

Четыре стадии обретения компетентности таковы:

1. Неосознаваемая Неспособность.
2. Осознаваемая Неспособность.
3. Осознаваемая Способность.
4. Неосознаваемая Способность.

В оде «Вид издали на Итонский колледж» Томас Грей говорит: «...Неведение — это блаженство». Становясь «безжалобным человеком», вы начинаете с блаженства неведе-ния, проходите через суету преображения и, в конце концов, приходите к истинному бла-женству. Сейчас вы находитесь на стадии *Неосознаваемой Неспособности.* Вы не отдаете себе отчета в том *(не осознаете),* как часто жалуетесь (являетесь *неспособным).*

Неосознаваемая Неспособность — это не только состояние, но и стадия обретения компетентности. Это наша общая отправная точка. *Неосознаваемая Неспособность* — чистый потенциал, готовность к великим свершениям. Новые захватывающие перспективы. Все, что от вас требуется, — быть готовым предпринять следующие шаги.

Многие люди сами притягивают несчастья. Без конца охая, вы рано или поздно по-чувствуете боль. Если вы жалуетесь, у вас возникнет больше поводов для жалоб. Так действует *Закон Привлечения.* Но стоит вам пройти эти стадии, оставить жалобы позади и перестать притягивать несчастья, как ваша жизнь раскроется, словно прекрасный весен-ний цветок.

Люди часто задают мне один вопрос: «Теперь я никогда не смогу жаловаться?!»

На что я отвечаю: «Конечно, сможете!» Делаю я это по двум причинам.

1. Причина первая. *Я не хочу указывать, что делать, — ни вам, ни кому-либо другому.* Это означало бы, что я пытаюсь изменить вас, то есть сосредоточиваюсь на том, что мне в вас *не нравится.* Таким образом я бы выражал недовольство вами, а следо-вательно, *жаловался.* Поэтому вы можете делать все, что хотите. Это ваш выбор.

2. Причина вторая. *Иногда имеет смысл и пожаловаться.*

Но прежде, чем вы решите, что нашли лазейку в пункте 2, обратите внимание на сло-во «иногда», а еще вспомните о том, что как я, так и многие-многие другие люди смогли прожить три недели подряд — двадцать один день, или пятьсот четыре часа, — без еди-ной жалобы. Никаких жалоб, зеро, ноль! Применительно к жалобам «иногда» означает «не очень часто». Жалобы должны быть редкими, критика и сплетни недопустимы вовсе. Если быть честным с самим собой, жизненные события, дающие *оправданный* повод для жалоб (выражения огорчения, горя или недовольства), происходят крайне редко. Боль-шинство наших жалоб — нередко просто «загрязнение пространства», губительное для нашего благополучия и счастья.

Понаблюдайте за собой. Насколько серьезны причины ваших жалоб (проявления огорчения, горя или недовольства)? Как часто вы жалуетесь? Сколько месяцев назад вы жаловались в последний раз? Если это происходит с вами чаще, чем раз в месяц, возмож-но, вы просто по привычке ворчите, что, к слову сказать, не приносит никакой пользы. Охая, вы только накликаете несчастья на свою голову.

Если вы хотите стать счастливым человеком, который управляет своими мыслями и сам создает свою жизнь, у вас должен быть *очень* высокий порог того, что может послу-жить поводом для выражения огорчения, горя и недовольства. В следующий раз, когда вы соберетесь на что-нибудь пожаловаться, спросите себя, насколько ваша ситуация сравни-ма с тем, что случилось со мной несколько лет назад.

В тот день я готовился к службе у себя в кабинете. Дом, в котором мы тогда жили, стоял вблизи крутого дорожного поворота. Чтобы пройти его, водители были вынуждены замедлять скорость, но уже через каких-нибудь двести метров за нашим домом дорога переходила в окружную

магистраль и ограничение скорости возрастало с двадцати пяти до пятидесяти пяти миль в час. Если бы там не было полосы ускорения/замедления, это место было бы очень опасным.

Стоял теплый весенний день, окна были открыты, и кружевные шторы развевались на ветру. Вдруг я услышал громкий глухой удар и крик. Это был именно *крик,* хотя при-надлежал он животному, а не человеку. У каждого животного, как и у человека, есть свой неповторимый голос, и этот голос я хорошо знал. Это был наш длинношерстный золотис-тый ретривер Джинджер. Обычно мы не знаем, как кричат собаки. Мы знаем, как они лают, воют, скулят, но редко слышим, как они *кричат.* Однако Джинджер кричала. Ее сбили, и она лежала на дороге, визжа от боли, меньше чем в шести метрах от моего окна. Я выбежал из дома, следом за мной устремились моя жена Гейл и дочь Лия, которой было тогда шесть лет.

Приблизившись, мы поняли, что Джинджер тяжело ранена. Она пыталась встать на передние лапы — казалось, что задние ее совсем не слушаются. Она снова и снова выла от боли. Соседи выбежали из своих домов посмотреть, что происходит. Лия продолжала повторять: «Джинджер... Джинджер...» — и слезы текли по ее щекам, капая на рубашку.

Я посмотрел вокруг в поисках водителя, который сбил нашу собаку, но никого не увидел. Тогда я поднял глаза на холм, разделявший городскую и окружную дороги, и уви-дел на его вершине грузовик с прицепом, набравший скорость. Хотя наша собака лежала на дороге в агонии, моя жена застыла в шоке, а дочь жалобно плакала, меня охватило желание посмотреть в глаза человеку, сбившему Джинджер. «Как он мог это сделать и уехать? — думал я. — Он только вошел в поворот... конечно, он видел ее — и знал, что случилось!»

Покинув свою семью наедине с болью и смятением, я прыгнул в машину и умчался, оставив за собой облако пыли и гравия. Шестьдесят, семьдесят пять, восемьдесят три ми-ли в час по пыльной дороге в поисках человека, который сбил собаку Лии и скрылся... Я так сильно разогнался на неровной трассе, что казалось, будто машина несется над зем-лей. К этому моменту я достаточно успокоился, чтобы понять: если я сейчас разобьюсь, для Гейл и Лии это будет намного тяжелей, чем ранение Джинджер. Я снизил скорость до отметки, позволяющей контролировать машину, когда расстояние между мной и другим водителем сократилось.

Съехав на обочину и все еще не понимая, что я его преследую, из грузовика вылез человек в рваной рубахе и промасленных джинсах. Я резко затормозил прямо за ним и выскочил из машины с криком:

— Ты сбил мою собаку!

Он обернулся и посмотрел на меня так, будто я говорил на иностранном языке. От ярости кровь уда рила мне в голову, и я не был уверен, что правильно расслышал его слова:

— Я знаю, что сбил собаку. И что ты со всем этим собираешься делать?

Восстановив связь с реальностью, я закричал:

— ЧТО?!! Что ты сказал?!

Он улыбнулся, как если бы имел дело с неразумным ребенком, и снова отчетливо произнес:

— Я знаю, что сбил твою собаку... Что конкретно ты собираешься делать в связи с этим?

Меня ослепила ярость. У меня перед глазами стояла картина: в зеркале заднего вида Лия стоит над Джинджер и плачет.

— Подними руки!

— Что?

— Подними руки, — повторил я. — Защищайся... Я собираюсь тебя убить!

Несколькими мгновениями раньше разум уберег меня от гибели на дороге, когда, разъяренный, я преследовал этого парня. Но это высокомерное замечание по поводу ране-ния моей любимой собаки развязало мне руки и лишило разума. В своей взрослой жизни я никогда не дрался. Я не считал это занятие стоящим. Я вообще не был уверен, что умею драться. Однако я хотел избить его до смерти. В тот момент меня не беспокоило, что я могу закончить свои дни в тюрьме.

— Я не собираюсь с тобой драться, — сказал он. — Если же ты ударишь меня, это будет считаться нападением, мистер.

Я поднял руки, мои кулаки стали твердыми, как алмазы, я был потрясен.

— Дерись со мной! — потребовал я.

— Нет, сэр, — ответил он, обнажая в улыбке немногие оставшиеся у него зубы, — я не собираюсь делать ничего подобного.

Он повернулся и медленно ушел. Я стоял, потрясенный, мою кровь отравлял гнев.

Я не помню, как вернулся домой. Не помню, как взял Джинджер на руки и отнес к ветеринару. Но я помню ее запах, когда я держал ее на руках в последний раз, и то, как она тихо заскулила, когда игла ветеринара прекратила ее страдания.

«Как человек мог сделать такое?» — спрашивал я себя снова и снова.

Прошло несколько дней, но беззубая улыбка того типа преследовала меня, лишая сна. Слова «Что ты со всем этим собираешься делать?» звучали у меня в ушах. Я в деталях представлял себе, что бы я ним сделал, если б он согласился со мной драться. В своих фантазиях я был супергероем, убивающим злодея. Иногда я воображал, что избиваю его бейсбольной битой или чем-нибудь другим, причиняя ему такую же боль, какую он при-чинил мне, Гейл, Лие и Джинджер.

На третью ночь безуспешных попыток уснуть я встал с постели и взял дневник. Целый час изливал я свое горе, боль и недовольство, и вдруг записал фразу, которая меня поразила: *«Причиняет боль тот, кто сам испытывает боль».* Прочтя эти слова, как если бы их написал кто-то другой, я спросил вслух: «Что?» И снова написал: *«Причиняет боль тот, кто сам испытывает боль».* Задумавшись, я откинулся на спинку стула и слушал, как поют весенние голуби и сверчки. «Причиняют боль те, кто испытывает боль»? Как можно это применить к тому парню?

Я много думал об этом и наконец начал понимать. Человек, который мог так легко причинить боль домашнему любимцу, должно быть, никогда не знал, в отличие от нас, что такое любовь животного. Человек, который мог уехать, видя, как заливается слезами ребенок, не знал, что такое любовь ребенка. У человека, не способного извиниться за то, что ранил сердце семьи, должно быть сердце, израненное огромное множество раз. В ис-тории с Джинджер настоящей жертвой был тот человек. Он вел себя как злодей, но это было следствием глубокой внутренней боли.

Я долго сидел и обдумывал все это. Каждый раз, начиная испытывать гнев за причи-ненную этим человеком боль, я думал о той боли, с которой он, должно быть, живет каж-дый день. Затем я выключил свет, лег в постель и крепко уснул.

Жаловаться —
выражать горе, боль, недовольство.

В этой ситуации я чувствовал **горе**.

Джинджер появилась в нашем сельском доме в Южной Каролине пять лет назад. До нее несколько собак приходили в дом, желая остаться, но Гибсон, другой наш пес, всегда их прогонял. Джинджер он почему-то разрешил остаться. Она была особенная. По ее поведению мы поняли, что до того, как она появилась у нас, с ней жестоко обращались. Возможно это был мужчина, поскольку главным образом она избегала меня. Но спустя год Джинджер начала мне доверять. Со временем она стала мне настоящим другом. Я переживал ее смерть очень тяжело.

Я чувствовал боль, настоящую боль, которая разрывала мне сердце. Те из нас, у ко-го есть дети, знают, что родители готовы взять на себя любые их страдания. Боль, кото-рую испытывала Лия, только усиливала мою собственную.

Я чувствовал **недовольство**. Меня мучило то, что я не избил, как собирался, этого парня. Мне было стыдно за то, что я его отпустил, а также за то, что я его преследовал.

Горе. Боль. Недовольство.

Когда этот человек сбил Джинджер, я испытал каждое из этих чувств. Возможно, вы пережили столь же тяжелое событие в какой-то момент своей жизни. К счастью, подобные душевные травмы редки. А значит, и жаловаться (выражать *горе, боль, недовольство)* тоже нужно нечасто.

Но жалобы большинства из нас возникают не из таких глубоко травматичных пере-живаний. Скорее мы похожи на героя песни Джо Уолша «Жизнь прекрасна» — можем не жаловаться, но по-прежнему иногда позволяем себе это. На самом деле, все не настолько плохо, чтобы у нас был

оправданный повод для выражения горя, боли или недовольства, но жалобы — наша стандартная настройка. Это то, что мы *обычно делаем.*

Неведение — это блаженство. Может быть, прежде чем ступить на путь становления «безжалобным человеком», вы пребывали в блаженном неведении относительно того, как часто вы жалуетесь, не подозревая, какой разрушительный эффект жалобы оказывают на вашу жизнь.

Большинство из нас жалуется на погоду, мужа/ жену, экономику, тело, работу, дру-зей, других водителей на дороге, страну или что-там-еще-придет-нам-в-голову десятки раз на дню. Но лишь немногие осознают, насколько часто это с нами на самом деле происхо-дит.

Слова слетают с наших губ, а значит, их должны слышать наши уши. Но по какой-то причине мы не рассматриваем их как жалобы. Жалобы можно сравнить с дурным запахом изо рта. Мы замечаем его у других, но не у самих себя.

Существует вероятность, что вы жалуетесь гораздо чаще, чем вам кажется. И теперь, когда вы решили следовать 21-дневной программе, чтобы избавиться от жалоб, вы начи-наете это замечать. Вы начинаете перемещать браслет с руки на руку и осознаете свои *кветч* («жалобы» на идиш — я не еврей, но мне очень нравится это слово).

До этого момента вы могли искренне считать, что не жалуетесь, — во всяком случае, так уж часто. Или что жалуетесь, только когда у вас есть для этого веские причины. В сле-дующий раз, когда вы захотите оправдать свои жалобы, вспомните историю о Джинджер и спросите себя, так же ли тяжела ваша ситуация. И затем примите решение продолжать соблюдать обязательство не жаловаться.

Все, ставшие чемпионами 21-дневной программы *«Без жалоб»,* говорили мне: «Это было нелегко, но оно того стоило». Ничто стоящее не дается легко. Просто? Да. Но «лег-кость» не является частью становления успешным человеком. Я говорю это не для того, чтобы напугать вас, а чтобы вдохновить. То, что стать «безжалобным человеком» (от-слеживать и корректировать свои слова) трудно, еще не значит, что вы на это не способ-ны. Это также не означает, что с вами что-то не так. М.Х.Олдерсон сказал: «Если вначале у вас не получается, не торопитесь». То, что вы жалуетесь, ровным счетом ничего не ме-няет. Теперь, начав это осознавать, вы можете начать от этого избавляться.

Вы *можете* это сделать! Я жаловался десятки раз на дню, но все-таки сделал это. Главное — не сдаваться. В моей церкви есть замечательная женщина, до сих пор носящая один из первых фиолетовых браслетов, которые мы раздавали. Он порвался и выцвел. Недавно она сказала: «Меня могут похоронить с ним, но я не сдамся».

Вот какой должна быть сила обязательства! К тому же могу вас обрадовать: еще до того, как вам удастся продержаться двадцать один день подряд без жалоб, вы обнаружите, что ваш внутренний фокус сместился и вы стали счастливей.

Это письмо я получил сегодня:

> Здравствуйте!
>
> Как и у тысяч других людей, у меня уже начал смещаться фокус. Ожидая, пока придет мой браслет, я начала носить на запястье резинку. Это заставило меня начать осознавать свои действия. Я продержалась уже около недели и теперь жалуюсь редко. Просто пораз-ительно, насколько я стала счастливее! Не говоря уже о том, насколько счастливее стали окружающие меня люди (например, мой муж). Я давно хотела расстаться с привычкой к жалобам, и ваша кампания стала для меня стимулом изменить свое поведение.
>
> Тема браслетов и связанной с ними миссии ЧАСТО всплывает в разговорах, миссия эта произвела ОГРОМНЫЙ волновой эффект — МНОГИЕ люди по крайней мере задумались о том, как часто они жалуются, и, возможно, решили вести себя иначе. Это движение может иметь грандиозное будущее — о нем узнает все больше людей. Размах этой миссии значительно превосходит число людей, которые получи-ли браслеты. При одной мысли об этом захватывает дух!
>
> ДЖИН РЕЙЛЛИ РОКВИЛЛ,
> ШТАТ МЭРИЛЕНД

Всенародный любимец и радиоведущий Пол Харви как-то сказал:

«Я надеюсь однажды достичь того, что мир называет успехом, чтобы, если кто-то спросит меня, как мне это удалось, ответить: "Я поднимаюсь чаще, чем падаю"».

Как и во всем, чего стоит достигать, вам придется пройти через неудачи. Возможно, как и большинство людей, вначале вы будете переодевать браслет с руки на руку, пока не устанете и это не начнет причинять вам страдание. Я переодевал свой браслет так часто, что сломал их три, прежде чем мне удалось продержаться без жалоб двадцать один день подряд. (Если вы сломаете свой браслет, заходите на наш сайт www.AComplaintFreeWorld.org и закажите себе другой.)

Но если вы будете продолжать, однажды настанет вечер, когда, прежде чем заснуть, вы посмотрите на свой фиолетовый браслет и впервые за долгие дни, месяцы, может даже годы, увидите, что он надет на то же запястье, где был, когда вы проснулись утром. Вы подумаете: «Должно быть, в какой-то момент я пожаловался и не заметил». Но потом вы вспомните все, что произошло за день, и поймете — вы сделали это. Вы прожили целый день без жалоб! *Вы можете это сделать!*

Когда вы начинаете это преображение, удача на вашей стороне, потому что, даже несмотря на мои предостережения о предстоящих трудностях, у вас есть психологическое преимущество. Оно называется эффектом Даннинга—Крюгера. Человеческая природа та-кова, что всякий раз, когда мы пробуем что-то новое, будь то катание на лыжах, фокусы, игра на флейте, медитация, верховая езда, писательство, рисование или что-то еще, нам кажется, будто освоить это будет легко. Этот психологический феномен назван в честь Джастина Крюгера и Дэвида Даннинга из Корнелльского университета, которые изучали поведение людей, пытающихся обрести новые способности. Результаты их исследований, опубликованные в декабре 1999 года в *Journal of Personality and Social Psychology,* можно свести к утверждению: «Незнание вселяет уверенность чаще, чем знание». Другими сло-вами, поскольку вы не осознаете сложности выполнения поставленной задачи, вы *пытаетесь.* Вы думаете: «Это должно быть легко», — и начинаете, а ведь труднее всего — начать.

Если бы не было эффекта Даннинга—Крюгера, если бы мы знали, сколько усилий придется приложить, чтобы овладеть новым навыком, возможно, мы отказались бы от этой идеи, не начав. Это хорошо сформулировала моя жена Гейл. Когда ее спрашивали: «Какой лучший способ научиться ездить верхом?», она всегда отвечала: *«Время в седле... время в седле».*

Время в седле. Носите фиолетовый браслет (резинку, монету в кармане) и переоде-вайте его с руки на руку или используйте любой другой способ наблюдения за собой. Переодевайте его всякий раз, когда жалуетесь. Переодевайте, даже если вам трудно, стыдно или это вас расстраивает. Даже если вы продержались десять дней. Начинайте отсчет снова и снова. Не снимайте браслет, даже если те, кто вас окружают, отступились. Не снимайте его, даже если другие преуспели, а ваш личный рекорд составляет всего два дня. Не снимайте ... *время в седле... время в седле.*

Есть старая история о двух рабочих-строителях, обедавших вместе.

Вот один из них, назовем его Джоном, разворачивает свой обед:

— Господи! Опять бутерброд с мясом... Я ненавижу бутерброды с мясом.

Его приятель молчит.

На следующий день они снова встречаются за обедом. И снова Джон, на этот раз еще более недовольный, восклицает:

— Опять бутерброд с мясом?! Меня уже тошнит от этих бутербродов с мясом! Я не-навижу бутерброды с мясом!!!

Его товарищ, как и прежде, молчит.

Третий день. Готовясь к обеду, Джон разворачивает свой пакет и начинает вопить:

— Опять!! Изо дня в день одно и то же! Каждый чертов день чертовы бутерброды с чертовым мясом! Я хочу чего-нибудь другого!!!

Желая как-то помочь, его приятель спрашивает:

— Почему ты просто не попросишь жену приготовить что-нибудь другое?

На что Джон с достоинством отвечает:

— Жену? О чем ты говоришь? Я САМ готовлю себе обед.

Устали от бутербродов с мясом? Но ведь вы сами готовите себе обед каждый день. Смените пластинку. Перестаньте жаловаться. Измените свои слова, мысли, и вы измените свою жизнь.

Иисусово «Ищите и обрящете» — универсально. Вы всегда обретаете то, что ищете. Жалуясь, вы направляете невероятную силу своего ума на достижение того, чего, как утверждаете, хотели бы избежать, но тем не менее притягиваете. Затем вы жалуетесь на новые неудачи и привлекаете еще больше нежелательного. Вы попадаете в «петлю жалоб», или под действие самоисполняющегося пророчества: проявление, жалоба, про-явление, жалоба, проявление... и так до бесконечности.

В «Постороннем» Альбер Камю написал: «Глядя в ночное небо, усеянное знаками и звездами, я впервые открыл свое сердце милостивому равнодушию мира». Понимаете? Мир есть милостивое равнодушие. Мир, Бог или Дух, как ни назовите, — добр, милостив, но равнодушен. Миру безразлично, используете вы выраженную в словах силу своих мыс-лей, чтобы привлечь любовь, здоровье, счастье, изобилие и покой, — или притягиваете боль, страдание, несчастья, одиночество и бедность. Наши мысли создают наш мир, наши слова указывают на наши мысли. Если, избавляясь от жалоб, мы контролируем свои сло-ва, мы сами создаем свою жизнь и привлекаем в нее то, что хотим.

Глава 2
Жалобы и здоровье

Убеждение, что старение означает угасание и плохое здоровье, — пожалуй, худшее из самоисполняющихся пророчеств нашей культуры.

МЭРИЛИН ФЕРГЮСОН. ЗАГОВОР ВОДОЛЕЯ

Мы жалуемся по той же причине, по которой делаем все остальное, — надеясь из-влечь из этого пользу для себя. Я хорошо помню тот вечер, когда впервые осознал *пользу* жалоб. Мне было тринадцать лет, и в нашей школе проводились «танцы в носках». Раньше их часто устраивали в школьных спортзалах, но, возможно, вы слишком молоды, чтобы это помнить. Они назывались так потому, что дети, которые в них участвовали, танцевали без обуви, дабы не повредить полы. Эти танцы были популярны в США в пятидесятых и пережили возрождение в 1973 году, после выхода на экраны фильма Джорджа Лукаса *«Американские граффити».* В том же 1973 году церковь, которую я посещал, *организовала* «танцы в носках» для подростков.

И вот я пошел на танцы.

ИЗ ПИСЕМ

Вчера я рано пришла домой с работы — ужасно болела спина (у меня сращение позвонков), и все, чего я хотела, — расслабиться и пожалеть себя. Привычно плюхнув-шись на диван, я включила шоу Опры. Увидела ваше выступление, и оно меня очень вдохновило.

В сорок семь лет у меня куча болячек, и до вчерашнего дня меня это сильно угнета-ло. Каждый день я жалуюсь на боль и принимаю лекарства. Вы правы, жалобы мешают жить счастливо, и я хочу принять участие в программе «Без жалоб». Я заказала десять браслетов для себя и своих друзей. Немного позже я внесу небольшое пожертвование за эти браслеты, но прежде всего я спешу вас поблагодарить.

Благодарение Богу, я МОГУ ХОДИТЬ; у меня прекрасные друзья, любящая семья и хорошая работа. Мне нужно перефокусировать свою энергию на чувство благодарности и не погрязать в жалости к себе из-за проблем со здоровьем. Благодарю вас от всей души.

СИНДИ ЛАФОЛЛЕТТ,
КЕМБРИДЖ, ШТАТ ОГАЙО

Быть тринадцатилетним мальчиком — как минимум интересно. Это возраст, когда девочки больше не кажутся «противными», они одновременно притягивают и пугают. Когда мне было тринадцать лет девочки занимали все мои мысли и преследовали меня во снах, вытеснив из моего сознания скейтборды, модели кораблей, фильмы и комиксы. Я был очарован. Я отчаянно хотел с ними общаться, но не знал ни как к ним подойти, ни как себя вести. Все это напоминало старую шутку о собаке, которая гонялась за машина-ми, а когда одна из них наконец остановилась, не знала, что ей делать. Я хотел ближе по-знакомиться с девочками и в то же время боялся к ним приблизиться.

Вечер, на который были назначены танцы, был жарким и влажным. Девчонки надели короткие юбки и двухцветные кожаные туфли, сделали прически, накрасили красной по-мадой губы. Мальчишки в большинстве своем были одеты в подвернутые до лодыжек джинсы, белые футболки (в рукав каждой завернута пачка сигарет, позаимствованная у родителей) и пенни-мокасины, в которые на счастье клали монетку в один пенни. Волосы гладко зачесаны назад в стиле *«DA».*

Снова и снова играла песня из фильма *«Американские граффити»,* девчонки хихи-кали на одной стороне комнаты, мальчишки, развалясь на металлических складных стульях и отчаянно стараясь выглядеть невозмутимо, сидели на другой стороне. Мы па-нически боялись подойти к девчонкам, хотя этого отчаянно желала каждая цепочка ДНК. Мы думали, что если будем выглядеть невозмутимо, то, возможно, они подойдут к нам сами. Если же нет, по крайней мере, они будут думать, что нам всё равно.

Мой тогдашний лучший друг Чип был отличным спортсменом высокого роста, хоро-шим учеником.

Я же был просто высоким и, в отличие от Чипа, достаточно полным. Сколько я пом-ню, покупка одежды означала для нас с матерью спуск на эскалаторе в подвальный этаж универмага *«Belk»* — там размещался отдел для «крепких парней» (толстяков), и это было единственное место, где я мог подобрать себе одежду.

Чип был в очень хорошей форме, и его с интересом разглядывали несколько девчо-нок. Мне было обидно сознавать, что они считают его более привлекательным, чем я, а еще меня злило, что Чип сидит с нами — вместо того чтобы пойти и заговорить с одной из них.

— Я очень стесняюсь, — говорил Чип. — я знаю, что сказать.

— Просто подойди к ним, и они заговорят с тобой сами, — убеждал я. — Не можешь же ты просидеть здесь весь вечер.

— ТЫ САМ сидишь здесь, мистер Разговорчивый, — нашелся Чип. — Пойди и заго-вори с ними»

Наркоманы часто вспоминают первый раз, когда они попробовали то, что в конце концов стало их «наркотиком выбора», что разрушает и может оборвать их жизнь, если они не избавятся от этой зависимости. Произнеся следующую фразу, я сделал первый шаг навстречу зависимости от жалоб, которая продлилась больше тридцати лет. Я пристально посмотрел на Чипа и сказал:

— Даже если я пойду и заговорю с ними, они не будут со мной танцевать. Я слиш-ком толстый. Посмотри на меня. Мне тринадцать лет, а мой вес давно перевалил за во-семьдесят килограммов. Я задыхаюсь, когда говорю. Я потею во время ходьбы — если бы я стал танцевать, то, наверное, свалился бы на пол. А ты в прекрасной форме. Девчонки не сводят с тебя глаз.

Остальные парни согласно закивали.

— Я просто забавный парень. Со мной они обсуждают мальчиков, которые им нра-вятся. Я слишком толстый. Они не хотят меня... и не захотят никогда.

В этот момент другой мой хороший друг подошел и похлопал меня по спине.

— Привет, толстяк! — бросил он.

Это было его обычное приветствие. Так называли меня практически все. Это была моя кличка, и я к ней привык. Я не воспринимал ее как оскорбление. Это были мои друзья, и для них не имело значения, толстый я или нет. Но теперь, после моего изрядно приукрашенного рассказа о том, как тяжело жить с лишним весом, призванного избавить меня от необходимости подходить к девчонкам, это невинное приветствие произвело в нашем маленьком кругу заметный эффект.

Один из моих друзей сказал:

— Эй ты, заткнись!

— Оставь его в покое! — счел нужным добавить другой мой друг.

— Он не виноват, что толстый! — поддержал их третий.

Все они смотрели на меня с большим участием.

«Играй роль до конца!» — скомандовал мой ум. Я вздохнул и театрально отвел взгляд в сторону. Жалобы на свое тело и его возможное влияние на шансы наладить отношения с девчонками привлекали внимание и симпатию других парней, одновременно избавляя меня от необходимости подходить к юным леди и заговаривать с ними. Это стало моим наркотиком. Я нашел свою зависимость. Жалобы стали моим «кайфом».

Когда несколькими годами позднее я не смог найти работу, причина была совершен-но ясна и мне, и окружающим: я — толстый. По той же причине мне выписывали штраф-ную квитанцию за нарушение правил дорожного движения, она же лежала в основе всех прочих случавшихся со мной крупных и мелких неприятностей. Мне понадобилось пять с половиной лет, чтобы перестать оправдывать себя и избавиться от лишнего веса, который причинял вред моему здоровью.

Психолог Робин Ковальски писала, что большинство жалоб «связаны со стремле-нием вызвать у других людей определенные межличностные реакции, например симпа-тию или одобрение. Так, люди могут жаловаться на свое здоровье не потому, что они действительно плохо себя чувствуют, но потому что *роль больного* позволяет им достичь таких вторичных целей, как симпатия других людей или уклонение от неприятных действий»*.

Разыгрывая «карту толстяка», я вызывал симпатию и одобрение, а также получал уважительную причину, чтобы не заговаривать с девчонками. Жалобы приносили мне пользу. Возможно, в какой-то момент своей жизни и вы действовали подобным образом. Мы жалуемся, чтобы привлечь симпатию, внимание, избежать чего-то, чего мы боимся. В детстве, обнаружив у себя симптомы гриппа или какой-нибудь другой болезни, я пре-увеличивал их, чтобы не ходить в школу, остаться дома и смотреть телевизор. Странно, но, пожаловавшись на самочувствие, я часто замечал, что мне действительно становилось хуже.

Доводилось ли вам когда-нибудь играть роль больного? Поступаете ли вы так сей-час? Плохое здоровье — одна из наиболее распространенных тем для жалоб. Люди се-туют на здоровье, чтобы привлечь симпатию и внимание, а также избежать неприятной необходимости вести более здоровый образ жизни. Выражая недовольство своим здо-ровьем, мы можем извлечь из этого «пользу», но какой ценой?

Вы, наверное, слышали термин «психосоматическое заболевание». Психосоматичес-кие заболевания вызываются ментальными процессами пациента, а не физиологическими причинами. В нашем обществе существует тенденция считать психосоматические забо-левания «выдумкой» горстки легковозбудимых индивидуумов и не воспринимать их всерьез. Но по оценкам врачей, они тратят примерно две трети своего времени на лечение пациентов, чьи болезни имеют психологические причины.

Подумайте об этом. ***Две трети болезней возникают в нашем уме****.* Слово *психосо-матический* происходит от *психе,* что означает «душа», «ум», и *сома,* что означает «тело». Т.е. слово *психосоматический* буквально означает «ум/тело». Между умом и телом су-ществует тесная взаимосвязь. Тело проявляет то, во что верит ум. Множеством научных исследований подтверждено, что представления человека о своем здоровье воплощаются в реальность. Как-то я слышал по радио программу, в которой врачи делились со слушате-лями своими наблюдениями: если они говорили пациентам, что лекарство непременно должно помочь, то его действие оказывалось гораздо более эффективным, чем в случае с пациентами, принимавшими то же самое лекарство без подобных «внушений». В этой же программе рассказывалось о результатах исследований, которые показали, что пациенты с болезнью Альцгеймера, страдающие от таких болезней, как повышенное кровяное давле-ние, не получали пользы от принимаемых медикаментов, поскольку по причине ослабле-ния памяти не понимали, зачем они это делают. Как видите, ум оказывает на тело мощное воздействие.

Несколько месяцев назад меня попросили навестить в больнице давнюю прихожанку моей церкви. Прежде чем пройти к ней в палату, я заглянул, как это делаю обычно, в ор-динаторскую, чтобы узнать у врачей и медсестер о ее состоянии.

— Она в порядке, — сказала одна из медсестер.

Ее лечащий врач добавила:

— У нее был удар, но она полностью восстановится.

*Kowalski, R. M. (1996). Complaints and complaining: Functions, antecedents, and consequences. *Psychological Bulletin* 119, page 180.

Войдя в палату, я увидел женщину, меньше всего походившую на человека, у которого «все в порядке».

— Джейн, — позвал я ее. — Здравствуйте, Джейн, это я, отец Уилл.

— Преподобный Уилл, — произнесла она слабым голосом, — я так рада, что вы пришли. Мне осталось несколько дней... Я умираю.

— Вы... что?! — переспросил я.

— Я *умираю,* — повторила она.

В этот момент вошла медсестра проверить состояние больной. Я отвел ее в сторону:

— Вы говорили, с ней все в порядке.

— Так и есть, — ответила медсестра.

— Но минуту назад Джейн сказала мне, что умирает, — возразил я.

Закатив глаза, медсестра подошла к кровати:

— Джейн? Джейн!

Джейн открыла глаза.

— Дорогая, у тебя был удар, но ты не умираешь. Ты выздоровеешь. Через несколько дней мы переведем тебя в отделение реабилитации. Скоро ты будешь дома со своим ко-том Марти, да?

— Да, — с улыбкой ответила Джейн. Дождавшись, когда медсестра выйдет из пала-ты, она начала давать мне подробные указания по поводу своих предстоящих похорон.

— Вы не умираете, — возразил я. — Но я все запишу, и когда вы на самом деле ре-шите умереть — а я уверен, что это будет нескоро, — я смогу организовать ваши похоро-ны в соответствии с вашими пожеланиями.

Джейн покачала головой.

— Я умираю сейчас, — твердо произнесла она и продолжила давать мне указания касательно заупокойной службы.

Выйдя от нее, я снова поговорил с врачом.

— Она уверена, что умирает, — сказал я.

Врач улыбнулась:

— Послушайте, все мы когда-нибудь умрем, даже Джейн. Но она лишь перенесла удар, это не смертельно. Она обязательно выздоровеет.

Через две недели мы похоронили Джейн. Доктора и медсестры не смогли *убедить* ее, что она выздоровеет. Она была твердо уверена, что умирает, и ее тело поверило ей.

Когда вы жалуетесь на здоровье, ваше тело слышит эти негативные заявления. Ваш ум *(психе)* направляет энергию в ваше тело *(сома),* привлекая проблемы со здоровьем. Замечали ли вы когда-нибудь, что у людей, которые жалуются на здоровье, неизменно возникает все больше поводов для жалоб?

«Но я действительно болею», — возразите вы. Пожалуйста, поймите: я не сомне-ваюсь в том, что вы в это верите. Однако помните, что, по оценкам врачей, шестьдесят семь процентов болезней являются результатом «веры в болезнь». Наши мысли создают наш мир, наши слова указывают на наши мысли. Жалобы на болезнь не способны ни сократить ее продолжительность, ни облегчить ее течение.

Я призываю вас подумать о том, в какой мере ваши разговоры о болезнях могут быть вызваны желанием добиться симпатии и внимания. Вы можете не захотеть отвечать на этот вопрос но важно хотя бы задать его себе. Помните: жалуясь на здоровье, вы расхо-дуете энергию. Вы можете очень хотеть быть здоровым, но, жалуясь на болезнь, порож-даете в своем теле волны энергии, ограничивающей ваше здоровье.

В 1999 году моему хорошему другу Хэлу, тридцати девяти лет от роду, поставили диагноз: рак легких IV степени. Врачи сказали, что он умрет меньше чем через полгода. Вдобавок к этому, на Хэла обрушилось множество других проблем. Хотя он зарабатывал на жизнь страхованием) здоровья, у него самого такой страховки не было, зато накопилась целая куча счетов. Он вел постоянную борьбу за выживание, пытаясь прокормить свою семью. Узнав о том, что Хэл умирает, я навестил его и был поражен его оптимизмом. Вместо того чтобы жаловаться, он говорил о том, как ему повезло, что он прожил такую замечательную жизни!

Несмотря ни на что, Хэл сохранил замечательное чувство юмора. Однажды я позвал его прогуляться. Гак как он был слишком слаб, мы никогда не выходили за пределы дво-ра. Мы стояли перед его домом, наслаждаясь свежим воздухом, и разговаривали. В это время Хэл заметил несколько больших канюков*, которые медленно и лениво кружили прямо над ним. Он показал на птиц:

— О, это плохой знак!

Я заметил дьявольский блеск в его глазах, и мы расхохотались.

Наконец успокоившись, я спросил:

— Как тебе удается не жаловаться?

— Легко, ведь сегодня не пятнадцатое. Полагая, по-видимому, что дал исчерпываю-щий ответ на мой вопрос, Хэл медленно побрел назад к дому.

— Какое отношение имеет к этому пятнадцатое число? — воскликнул я.

Он ответил:

— Когда мне поставили диагноз, я знал, что это будет тяжело. Я мог начать прокли-нать Бога, науку, всех подряд — или сосредоточиться на том хорошем, что есть в моей жизни. Тогда я решил выделить для жалоб один «несчастливый день в месяц. Пятнадцатое число я выбрал наугад. Когда случается что-то, на что я мог бы захотеть пожаловаться, я говорю себе: «Надо подождать до пятнадцатого».

— Это работает?

— И очень неплохо.

— Тебя не слишком угнетает пятнадцатый день каждого месяца? — спросил я.

— Нисколько. Когда приходит пятнадцатое, я уже не помню, на что хотел пожало-ваться.

Хотя мы жили в двух часах езды друг от друга, я навещал Хэла два раза в неделю до самой его смерти. Люди говорили мне, какой я замечательный и чуткий друг, но истина заключалась в том, что я делал это *для себя.* Хэл научил меня, что можно быть счастли-вым даже перед лицом смертельной болезни. И он не умер через полгода. Хэл прожил больше двух лет, даря счастье своим близким. Мне не хватает его, но он оставил в моей душе незабываемый след. Благодаря ему я осознал: здоровье — утверждающая сила жиз-ни, основанной на благодарности.

На этом этапе нашего пути вы начали лучше понимать, что такое жалобы. Вы стали *осознавать свою Неспособность.* Вы замечаете, когда жалуетесь. Значит, вы перешли на стадию *Осознаваемой Неспособности.*

* Род хищных птиц семейства ястребиных. — *Прим. перев.*

ЧАСТЬ 2

ОСОЗНАВАЕМАЯ НЕСПОСОБНОСТЬ

Глава 3
Жалобы и отношения

Злиться на себя за свою неспособность — напрасная трата времени. Нужно пребы-вать в гармонии с жизнью. Вы не сделали ничего плохого. У людей не будет на вас времени, если вы постоянно злитесь или жалуетесь.

СТИВЕН ХОКИНГ

Когда вы переходите на стадию *Осознаваемой Неспособности,* вы с тревогой созна-ете *(осознание),* как часто вы жалуетесь *(неспособность).*

Жалобы «полезны» тем, что помогают нам привлечь к себе внимание или симпатию. С их помощью мы можем также избежать необходимости делать что-то, что *нас «напря-гает».* Но, жалуясь, мы сильно рискуем. Хронических жалобщиков обычно избегают ок-ружающие, считая, что те забирают их энергию. Возможно, вам знакомы люди, после общения с которыми вы чувствуете себя «выжатым лимоном». Постоянно ноющие, они буквально высасывают из вас энергию сострадания. И наоборот, есть люди, которые даже в сложных ситуациях сохраняют оптимизм и *выбирают не быть жертвой.* Даже когда мой друг Хэл умирал, я никогда не чувствовал себя рядом с ним истощенным. Наоборот, я заряжался его оптимизмом и жизнерадостностью.

ИЗ ПИСЕМ

Об этой удивительной программе я впервые узнал из *The Today Show.* Я спро-сил у своих коллег, интересно ли им попробовать. Большинство из них согласились, и мы заказали браслеты. В ожидании, когда они прибудут, мы решили, что выделим один день из нашей рабочей недели и постараемся в этот день не жаловаться. Мы выбрали ДНЕМ БЕЗ ЖАЛОБ понедельник.

По всему офису и на доске объявлений компании мы развесили напоминания о том, что по понедельникам мы стараемся не жаловаться, не ворчать и не выражать недовольства. Это поддерживало нас. В такие дни мы обычно приветствовали друг друга словами: «Доброго вам понедельника без жалоб!»

Если задуматься, жизнь слишком коротка. Мы всегда ищем в ней больших удач (материального благополучия, стабильности и т. п.), а нужно просто начать замечать маленькие радости, которые дарит нам каждый день. Я считаю эту программу удивительной! Нам невероятно повезло!

САЛЛИ СКУДИЕРЕ, КЕНТ, ШТАТ ОГАЙО

Частота человеческих жалоб варьируется от «редко» до «постоянно». Если кто-то внутри группы слишком сильно выбивается из свойственной этой группе нормы, со вре-менем он обнаруживает, что ему больше не рады.

Как я уже говорил здесь, жалобы можно рассматривать как наркотик. Многие из нас оказывались в ситуациях, когда окружающие злоупотребляли спиртным, куревом, нарко-тиками. Вы замечали, что если кто-то в такой группе поступает не так, как все, ее члены чувствуют опасность?

Моя личная теория относительно этого явления сводится к следующему. Индивиду-умы, подверженные вредным привычкам, в глубине души знают, что это плохо, а при-сутствие человека, который не разделяет эти их привычки, усиливает внутреннее напря-жение. Люди, которые жалуются больше или меньше, чем мы, вызывают у нас чувство дискомфорта. У нас разные уровни вибраций, а люди с разной энергией отталкивают друг друга.

Вы попали в гнездо жалобщиков? Вас окружают вечно недовольные люди? У меня есть для вас отрезвляющая новость. Все мы склонны находиться рядом с похожими на нас людьми и избегать тех, кто от нас отличается. Один из наиболее трогательных моментов, связанных с феноменом программы *«Без жалоб»!* — заявки примерно такого содержания: «Пожалуйста, как можно скорее вышлите мне фиолетовые браслеты. Все, кого я знаю, постоянно жалуются». Когда к нам приходит такая заявка — а это происходит довольно часто, — мы понимающе улыбаемся и посылаем браслеты без каких бы то ни было ком-ментариев. Человек, отправивший ее, скорее всего, тоже часто жалуется, но пока не подозревает об этом. Когда люди надевают фиолетовые браслеты, в них просыпается огромное сострадание к ближним — вместе с пониманием того, как часто они сами жалуются.

В романе «Иллюзии» Ричард Бах высказывает простую, но глубокую истину: «По-добное притягивает подобное». Похожие натуры, будь то жалобщики или люди, испол-ненные благодарности к миру, притягивают друг друга, непохожие взаимно отталкиваются. Мы все — энергетические существа, а энергии, не вибрирующие на одной частоте, не пребывают в гармонии.

Мысли — это тоже энергия. Вы притягиваете то, что гармонирует с вашими умозри-тельными построениями, и отталкиваете все остальное. Ваши слова отражают, усиливают и увековечивают ваши мысли. Поэтому, жалуясь, вы отталкиваете то, что, как утверждае-те, хотели бы привлечь, чего хотели бы достичь. Я знаю группу женщин, которые соби-раются вместе каждую неделю, чтобы «поддержать друг друга». Эта «поддержка» состоит главным образом в жалобах на мужчин. Насколько я понял, их любимые темы — «Муж-чины — эгоисты», «Мужчины не хотят брать на себя обязательства», «Мужчинам нельзя верить». Не удивительно, что ни одной из них не удалось создать счастливые здоровые отношения с мужчиной. Хотят ли они таких отношений? Конечно. Вся беда в том, что, жалуясь, они излучают энергетические вибрации «мужчины плохие», не позволяя «нор-мальным» мужчинам появиться в их жизни. Они сами создают эту печальную реальность своими жалобами.

Несколько лет назад мы с Гейл познакомились с семейной парой, у которой был сын того же возраста, что и наша дочь. У нас было много общего, детям нравилось играть вместе, и мы стали часто встречаться. Но по прошествии нескольких месяцев я заметил, что ни Гейл, ни мне уже не хочется проводить с ними время. Однажды вечером Гейл сказала:

— Мне нравятся эти двое, но каждый раз во время наших разговоров она только и делает, что жалуется на него.

Я, в свою очередь, признался, что муж тоже уделял жалобам на жену большую часть времени, когда мы оставались вдвоем.

Мы поняли, что во время этих «встреч для жалоб» супруги не только жаловались друг на друга. Они, похоже, решили помочь нам с Гейл *найти проблемы и в наших собс-твенных отношениях,* пытаясь заострить наше внимание на том, что нам друг в друге не нравится. Несчастье не только любит компанию, оно утверждается за ее счет. Со време-нем мы избавили себя от общения с этими людьми и в конце концов и вовсе потеряли с ними контакт.

У нас с Гейл были проблемы, как и у всех людей, состоящих в любого рода отноше-ниях. В отношениях с другим человеком часто проявляются наши негативные качества, которые нужно признать и в конце концов от них исцелиться. Мы с Гейл решали свои проблемы, разговаривая *друг с другом,* а не с посторонними. Обсуждение пробужденных близким вам человеком неисцеленных чувств с кем-то другим называется триангуляцией. Если вы не знаете, что это такое, объясню. Например, у вас возникла сложная ситуация с одним человеком, а вы обсуждаете ее с другим, вместо того чтобы прямо поговорить с тем, с кем она связана. Здоровые отношения — это прямой

разговор, и именно с тем чело-веком, с которым связана ваша проблема. Обсуждать ее с кем-то другим — значит жало-ваться. Это триангуляция, она лишь закрепит, а не решит проблему.

В вашей жизни мог быть подобный опыт. Например, одного из ваших детей обидели брат или сестра и он идет с этой проблемой к вам. Вы, мудрый и великодушный родитель, вмешиваетесь, советуя обиженному ребенку, что делать, или, еще хуже, сами разбирае-тесь с обидчиком. Конечно, взрослый человек может без труда решить возникшую проб-лему, но тем самым вы лишаете детей возможности научиться «разруливать» будущие сложные ситуации в своей жизни. Позволяя жалующемуся ребенку оставаться жертвой, вы тем самым закрепляете у него вредную модель поведения.

Разумеется, вы хотите помочь своим детям и поддержать их, но, пытаясь решить их проблемы друг с другом, вы не показываете им, какими должны быть здоровые отноше-ния. Более того, вы подсознательно подталкиваете детей к тому, чтобы они постоянно вмешивали вас и в будущие конфликты, независимо от степени их важности. Лучше на-учите их разговаривать друг с другом, доверять своему внутреннему голосу и вместе разрешать конфликты. Так вы даруете им здоровые отношения, а главное — поможете обрести свою собственную силу, что само по себе — очень важный дар.

Явление триангуляции распространено даже в некоторых церквях. Недавно я при-сутствовал при том, как один священник говорил другому, что третий недостаточно хоро-шо управляет делами своей церкви. После нескольких минут его пламенной речи слуша-тель, до этого хранивший молчание, нажал на телефоне кнопку громкой связи и сказал:

— Джим, это Джерри. Со мной рядом Майк, и он делится своими чувствами в отно-шении тебя и твоей церкви. Я не хочу принимать участие в триангуляции, и, я думаю, тебе будет интересно услышать то, чем он готов поделиться. Майк, это Джим.

Майк пребывал в состоянии тихого шока, у него горело лицо, — в этот момент он очень хорошо понял, что плохо говорить о ком-то у него за спиной — нечестно. Джерри же обозначил здоровую границу, оградив себя от участия в сплетнях Майка.

Вышесказанное объясняет, почему я объединил жалобы и сплетни. Означает ли это, что я против разговоров «за глаза»? Вовсе нет, при условии, что:

1) вы отзываетесь об отсутствующем человеке лестно;
2) вы можете повторить — слово в слово — все сказанное этому человеку в лицо.

Если вы согласны соблюдать эти простые правила, обсуждайте все, что хотите. Попробуйте. Но не пытайтесь никого обмануть, называя позитивным высказывание типа «Это потрясающе, до чего безвкусно она одета!», тогда как вы знаете, что это чистой воды критика. Как говорят на юге США, если вы покрыли глазурью кучу навоза, это еще не значит, что у вас получился пирог. Все, кроме того, что вы можете сказать человеку в лицо (а он при этом почувствует себя польщенным), суть сплетни и жалобы. Ваша мать была права — если не можете сказать ничего хорошего, лучше молчите. Не нужно позво-лять этой энергии проникать в ваш мир.

Если вы привыкли перемывать ближним косточки, вас ждет приятное открытие: от-зываться об отсутствующих исключительно лестно — не менее занимательное занятие.

В современном обществе под сплетнями обычно понимают придирки. Знаете, откуда происходит слово «придирка»*? Гнидами называют яйца вшей. «Придираться»** означает выискивать в голове другого человека яйца вшей. Но последние имеют одну при-

* Англ. *nit-picking, nit* — гнида, *pick* — выискивать. — *Прим. перев.*
**Англ. *to nitpick.* — *Прим. перев.*

мечательную особенность — любят перескакивать с одной головы на другую. Не слишком усерд-ствуйте, выискивая вшей у своих ближних, иначе сами можете заразиться.

Одна из главных причин, по которым мы сплетничаем или жалуемся, — стремление выглядеть лучше на чужом фоне: «По крайней мере, я не так плох, как... (вставьте нужное имя)». Когда я критикую ваши недостатки, я обращаю внимание на то, что у меня самого их нет, а это значит, что я лучше, чем вы.

Жалобы — это хвастовство. А хвастунов никто не любит.

И еще одна отрезвляющая новость: вы никогда не заметите в другом недостатков, которых нет в вас самих. Люди, заказывающие фиолетовые браслеты для «всех окружаю-щих их жалобщиков», сами являются заядлыми нытиками. Присмотритесь к себе повни-мательнее, и вы обнаружите, что черты, которые раздражают вас в других людях, прису-щи вам самим. Просто вы находитесь на стадии *Неосознаваемой Неспособности* относи-тельно этой части вашей личности. Мы замечаем эти черты в других неспроста. Это спо-соб, которым Вселенная призывает нас осо-знать их в себе и исцелиться от них. Если вы хотите указать на какую-то отрицательную черту в другом человеке, поищите ее сначала в себе и будьте благодарны за полученную возможность осознать свой недостаток и исце-литься от него. И, пожалуйста, не позволяйте этому осознанию исчезнуть.

То же касается и положительных черт, восхищающих вас в других людях. Вы заме-чаете их в других, потому что это также и ваши черты. Сейчас они могут быть не прояв-лены, но если вы сосредоточите на них свое внимание, отыщете их в себе, будете воспи-тывать и развивать, они непременно проявятся.

Вы не только создаете свою реальность с помощью мыслей и слов, но и влияете на окружающих вас людей. Как-нибудь, когда вы будете сидеть в зрительном зале и публика начнет аплодировать, обратите внимание: если аплодисменты длятся достаточно долго, зрители начинают хлопать в одном ритме. Они синкопируют. Это называется *вовлече-нием.* Люди стремятся к гармонии в своих вибрациях, и, если достичь ее не удается, апло-дисменты затихают. Когда же зрители настраиваются друг на друга, аплодисменты про-должаются дольше.

Я проверял это несколько раз, выступая перед большой аудиторией. Ничего не объясняя, я просил слушателей хлопать в ладоши, пока я не скажу «стоп». Иногда это дли-лось несколько секунд, иногда минуту или две, но это происходило всегда: аплодисменты подчинялись одному ритму, группа индивидов начинала хлопать, как если бы они были синхронизированными людьми-метрономами — они *вовлекались.*

Моя мать была одной из четырех дочерей в семье. Она рассказывала мне, что мен-струальные циклы ее и моей будущей тети начинались каждый месяц в одно и то же вре-мя. Из-за того, что они жили в тесной близости, их физиологические процессы подстрои-лись друг под друга. Потом старшая сестра уехала учиться в колледж, и ее месячные вскоре подстроились под цикл соседки по комнате. Когда же она вернулась на лето домой, они снова пришли в соответствие с циклами ее сестер. Подстраиваться под то, что нас окружает, — в природе человека.

Вовлечение — такое же явление, как и сила притяжения. Это не хорошо и не плохо — просто так есть. И так же, как сила притяжения, это работает всегда. Вы синхронизи-руетесь с окружающим миром постоянно. Это взаимное вовлечение. Оказавшись среди людей, которые склонны к жалобам, вы обнаружите, что и сами стали жаловаться чаще.

Осознание количества жалоб в вашем окружении помогает вам понять, что, возмож-но, вы сами привлекаете их своим участием. Это понимание — часть процесса преображе-ния вашей жизни. Иногда, меняясь, вы теряете какие-то прежние отношения.

Проходя 21-дневную программу, я заметил, что все идет хорошо, пока я не начинаю разговаривать с одним моим старым другом. После одного такого пятнадцатиминутного телефонного разговора, во время которого я четырежды переодел браслет, я сказал себе: «Я бы не стал жаловаться, если бы Скотт не был настроен так негативно». Во время сле-дующего нашего разговора я предпринял осознанную попытку повернуть беседу в пози-тивное русло, но это оказалось нелегко. Нам практически не о чем было говорить. Я об-наружил, что наши отношения построены на жалобах, мы просто соревнуемся друг с другом в выражении недовольства. Существуй Олимпийские игры по жалобам, мы бы сражались друг с другом за золото.

Чтобы избавиться от этой проблемы, я перестал отвечать на его звонки. «Во всем ви-новат Скотт», — говорил я себе, смакуя свое превосходство. Однако другие люди, знав-шие Скотта, воспринимали его совсем иначе. С ними он был радостным и оптимистич-ным...

В конце концов я вынужден был признать, что это мои отрицательные качества под-питывали *нытьё* в наших отношениях. Перестав с ним общаться, я сосредоточился на избавлении от жалоб и прекратил его обвинять.

Истина проверяется временем. Можете ли вы сказать, что люди, с которыми вы про-водите большую часть времени, часто жалуются? Если да, как ваши успехи с фиолетовым браслетом (или любым другим способом самонаблюдения)? Не кажется ли вам, что вы и сами чаще говорите о том, что вас не устраивает? Вы постоянно выражаете недовольство, горе и огорчение? Что ж, это нормально, и вы ведете себя как обычный человек. Но вы способны на большее. В ваших силах стать выдающимся человеком, и мы можем сделать это вместе.

Меня часто спрашивают: «Как я могу заставить перестать жаловаться моего началь-ника (друга, любимого человека, мужа/жену, детей, сотрудников и проч.)? Я отвечаю: *«Никак».*

Но разве я не говорил в предыдущей главе, что вы *можете* это сделать? В этом и за-ключается великий парадокс перемен. Вы не в силах заставить других измениться. Люди меняются, потому что сами хотят этого, ваши же попытки изменить другого человека только заставят его сильнее цепляться за свое прежнее поведение. Приведу еще одну пословицу южан: «Никогда не пытайтесь научить свинью петь. Вы зря потратите время и раздразните свинью».

Свинье не нужны ваши уроки пения. Способ вдохновить других людей на перемены очень точно сформулировал Бенджамин Франклин: *«Лучшая проповедь — это личный пример».* Ганди по этому поводу сказал следующее: *«Мы должны жить так, как мы хо-тим научить жить других»*. Если хотите изменить других людей, вначале вы должны измениться сами. Поймите: я верю, что ваши намерения изменить других людей — самые благие. Но то, что вас связывают с ними определенные отношения, в какой-то степени означает, что вы являетесь одним из факторов, способствующих их негативным проявлениям.

Когда начальники, священники, учителя или главы семейств заказывают фиолетовые браслеты, желая изменить своих подопечных, мне хочется их предупредить: «Это не бу-дет работать, пока вы сами не изменитесь». Я убежден, что, если бы я сам не доказал, что можно прожить двадцать один день подряд без жалоб, это так и осталось бы еще одним «воскресеньем с безделушками», как говорит Марсия. Если вы хотите привести кого-то к изменениям, помните, что ведущий должен быть впереди и указывать дорогу.

Есть старинная русская пословица: *«Хочешь сделать мир чище — начни со своего порога».* Изменения, к которым мы стремимся, не где-то вовне — они заключены в нас. Наши действия влияют на мир, потому что они влияют на окружающих нас людей, и это влияние распространяется.

Вы когда-нибудь замечали, как течет разговор, когда люди собираются вместе? Кто-то упоминает книгу, которую он недавно прочел, и на какое-то время разговор переходит на книги. Или, если упомянутая книга посвящена туризму, разговор может перейти на тему путешествий, в которых собравшиеся побывали или которые считают захватывающими.

Разговор перескакивает с темы на тему, как в видеоигре восьмидесятых «Фроггер», где лягушка переплывает реку, вначале прыгая на плывущее бревно, затем на спину чере-пахи, потом на другое бревно. Разговор течет по определенным направлениям. Это похо-же на длинную симфонию, в которой одна и та же мелодия звучит в разных вариациях, пока осторожно не вступает один из инструментов и разворачивается совершенно другая мелодия.

В литературе, посвященной реабилитации алкоголиков и наркоманов, можно встре-тить утверждение: «Наша болезнь прогрессирует». Это тоже жалоба. В следующий раз во время групповой беседы обратите внимание на момент, когда кто-нибудь начинает жало-ваться. Тогда жалобы превращаются в некий вид спорта. Тон дискуссии становится при-мерно следующим: «Вы считаете ЭТО проблемой?! Что ж, позвольте мне рассказать вам о...» Это происходит как-то само собой, никто не подталкивает группу к тому, чтобы на-чать жаловаться, но вскоре мирная беседа превращается в соревнование, в котором каж-дый следующий участник старается превзойти предыдущего, рассказывая о том плохом, что произошло или происходит с ним.

Этот аспект нашего общения замечательно высмеян английской комик-труппой «Летающий цирк Монти Пайтона» в скетче «Четыре йоркширца», вошедшем в альбом 1974 года *«Живое выступление в театре Драри-Лейн».*

В этом скетче четыре почтенных джентльмена из Йоркшира собираются вместе, что-бы пообщаться и насладиться дорогим вином. Их разговор, начавшись вполне оптимис-тично, понемногу сползает в негативную плоскость и наконец превращается в бесконеч-ную череду жалоб.

Все начинается с невинного рассказа одного из джентльменов о том, как рад он бы-вал когда-то, если у него хватало денег на чашку чая. Второй джентльмен, желая превзой-ти первого, заявляет, что был счастлив, если ему доставалась чашка ХОЛОДНОГО чая.

Жалобы набирают обороты, ситуация становится все более нелепой: каждый пыта-ется доказать, что его жизнь была полна тяжелейших невзгод. Один из джентльменов рассказывает, в каком плачевном состоянии находился дом, в котором он рос. Второй йоркширец закатывает глаза и восклицает:

— Дом! Вам повезло, у вас был дом! Мы жили в комнате без мебели, пол был наполовину проломлен, и мы сбивались в кучу в одном углу, все двадцать шесть человек, боясь провалиться.

Их жалобы все не заканчиваются...

— Вам еще повезло, что вы жили в комнате. Мы вообще ютились в коридоре!

— Ха, мы мечтали хотя бы о коридоре! Мы жили в старом водяном баке на мусорной свалке. Каждое утро мы просыпались, заваленные гниющей рыбой!

— Когда я говорю «дом», я имею в виду дыру в земле, прикрытую листом брезента, — вот что было для нас домом.

— А нас выгнали из нашей дыры в земле. Мы были вынуждены уйти и жить в озере.

— Вам еще повезло, что у вас было озеро! Нас было сто пятьдесят человек, и мы жили в коробке из-под обуви посреди дороги.

Наконец один из героев превзошел всех, заявив:

— Я был вынужден вставать *спозаранку, в десять вечера,* за полчаса до того, как лечь спать, выпивать чашку серной кислоты, работать по двадцать девять часов в сутки на мельнице и еще платить ее хозяину за право приходить на работу. А стоило нам вернуться домой, отец и мать убивали нас и плясали на наших могилах, распевая «Аллилуйя»!

Вы действительно хотите победить в этом соревновании? Тогда продолжайте ныть, пока вас не объявят величайшим жалобщиком в мире. Эта победа достанется вам вместе с несчастливыми мелодраматическими отношениями, проблемами со здоровьем, финансо-выми трудностями и множеством других испытаний. Если же вас не привлекает такая перспектива, не поддавайтесь соблазну поддержать чьи-то жалобы. Люди увлекают вас своими словами, а вы увлекаете их. Если разговор заходит в негативное русло, просто отстраненно наблюдайте. Не пытайтесь никого изменить. Если вас спросят, почему вы не принимаете участия в беседе, просто покажите ваш фиолетовый браслет и скажите, что участвуете в программе избавления от жалоб.

Глава 4
Пробуждение

Мы встретили врага, и этот враг — мы сами.

ПОГО

Юный монах вступил в орден, одним из основных требований в котором было соблюдение полной тишины. Позволить братьям говорить мог лишь настоятель по своему усмотрению. Прошло около пяти лет, прежде чем этому монаху впервые было разрешено сказать два слова.

После серьезных раздумий тот произнес:

— Жесткая кровать.

— Мне жаль, что у тебя неудобная кровать. Мы постараемся найти для тебя другую, — ответил настоятель с неподдельной заботой в голосе.

На десятом году пребывания молодого монаха в монастыре настоятель снова подо-шел к нему:

— Можешь сказать еще два слова.

— Холодная еда.

— Посмотрим, что мы можем сделать, — был ответ.

В пятнадцатую годовщину настоятель снова проведал его:

— Можешь сказать два слова.

— Я ухожу, — произнес монах.

— Наверное, так будет лучше, — ответил настоятель. — С тех пор как ты появился здесь, ты только и делал, что жаловался.

Подобно этому молодому монаху, вы, возможно, и не подозревали, что очень часто жаловались, но сейчас вы пробудились к осознанию этого факта.

ИЗ ПИСЕМ

Недавно я путешествовал, и случилось так, что в нескольких аэропортах пунктов назначения из-за плохой погоды было отложено или отменено множество рейсов. Перере-гистрировав свой билет, я сидел у ворот, наблюдая за несчастной представительницей авиакомпании. Ее обступили люди, которые, похоже, решили, что в плохой погоде, отме-не рейсов и всех прочих их бедах повинна она; каждый старался сорвать на ней свое недовольство, и я видел, что она уже на грани.

И тут у меня в мозгу что-то щелкнуло, а поскольку я склонен доверять интуиции, я занял место среди пассажиров, которые намеревались разделить с ней свой плохой день, и терпеливо дождался своей очереди. Наконец я стоял перед ней. Она подняла на меня уста-лые глаза — на лбу у неё пролегла складка— и спросила:

— Могу я вам помочь, сэр?

Я сказал:

— Да, можете.

Затем я попросил ее принять деловой вид, пока я буду говорить. Я сказал, что встал в очередь, чтобы дать ей пять минут отдохнуть. Пока она набирала что-то на компьютере (понятия не имею что), я напомнил ей, что помимо всех этих людей, собирающихся ис-портить ей день, в ее жизни есть другие, которые ее любят, и что она испытывает чувства, которые придают ее жизни смысл, и это намного важнее того, что происходит здесь сей-час. Учитывая все вышесказанное, происходящее здесь не важно и не должно выводить ее из состояния равновесия.

Мы разговаривали несколько минут. Увидев, что к ней вернулось самообладание, и понимая, что она должна вернуться к работе, я пожелал ей замечательного дня, сказав, что ей пора заняться следующим пассажиром. Она посмотрела на меня, и я увидел в ее глазах слезы.

— Большое вам спасибо! — произнесла она. — Не знаю, как вас и благодарить.

Я улыбнулся ей и сказал, что лучший способ меня отблагодарить — это поделиться при случае добротой с другим человеком.

ГАРРИ ТАКЕР,
НЬЮ-ЙОРК, ШТАТ НЬЮ-ЙОРК

Нам всем знакомо ощущение, когда одна из рук или ног затекает, если мы какое-то время лежим или сидим на ней или опираемся на нее. Когда мы меняем положение тела и кровь снова приливает к конечности, возникает ощущение покалывания. Иногда оно мо-жет быть неприятным, даже болезненным. Нечто похожее происходит, когда вы начинае-те осознавать свою природу

жалобщика (нытика). Если вы не отличаетесь от большинства людей, осознание того, как часто вы жалуетесь, может повергнуть вас в шок. Это нор-мально. Просто продолжайте переодевать браслет. Не сдавайтесь. Помните: цель 21-днев-ной программы — искоренить те жалобы, которые мы произносим. Если вы пожаловались мысленно, не корите себя. Это не считается. Вы обнаружите, что чем реже вы жалуетесь вслух, тем реже ум порождает жалобы и негативные высказывания. Мы обсудим это позд-нее. Сейчас же просто отслеживайте все жалобы, которые слетают с ваших губ.

Но будьте бдительны: многие люди перестают следовать программе и возвращаются к прежним привычкам именно на стадии *Осознаваемой Неспособности.* На них волна останавливается. Круги не распространяются дальше.

Раньше я упоминал, что в детстве был очень толстым. В последние годы в школе я наконец сбросил все эти лишние килограммы. Когда друзья спрашивали, какая диета дает такие поразительные результаты, я отвечал: «Та, на которой я остановился». Я испробовал множество диет, но в конце концов остановился на одной и получил потрясающий резуль-тат. Поэтому продолжайте, даже если вы испытываете шок и стыд от осознания того, как часто вы жалуетесь. Я срывался и начинал снова много раз. Это все, что требуется, — на-чинать снова и снова — переодевать браслет. Как сказал Уинстон Черчилль: *«Успех — это переход от неудачи к неудаче без потери энтузиазма».*

Я — жонглер. Нет, это не попытка блеснуть остроумием, — мол, я ужасно загружен и должен удерживать в воздухе множество шаров. Я жонглер в буквальном смысле слова — это мое хобби. Я учился жонглировать по книге, в комплекте к которой прилагались три квадратных тканевых пакета, наполненных раздробленной скорлупой ореха пекан. Форма и содержимое пакетов были предназначены для одной цели: чтобы они не укатыва-лись, когда их будут ронять.

Они несли в себе важное сообщение: их будут ронять.

Я часто жонглирую на праздничных мероприятиях в церкви и в школе моей дочери. Однако я всегда отклоняю приглашения выступить на шоу талантов. Жонглирование не талант, это мастерство. Талант можно развить, создав возможности, в которых он пол-ностью проявится. Мастерством же может овладеть большинство людей, если они уделят этому свое время. Когда мне приходится учить людей жонглировать, я всегда начинаю с того, что даю им один из таких пакетов и прошу бросить его на пол. Сбитые с толку, они делают это.

— Теперь поднимите его. Они поднимают.

— Теперь снова бросьте.

— Поднимите.

— Бросьте.

— Поднимите.

Мы повторяем так много раз, пока они не начинают уставать от этой зарядки. В этот момент я спрашиваю:

— Вы действительно хотите научиться жонглировать? — И если они отвечают «да», я говорю, что им стоит привыкнуть ронять и поднимать шары, потому что они будут де-лать это много тысяч раз, пока не научатся.

Поднимайте шары, даже если вы устали их ронять и разочарованы в себе. *Просто продолжайте их поднимать.*

Каждый раз, разучивая новый жонглерский трюк, я снова и снова ронял и поднимал шары. Во время моей первой попытки научиться жонглировать булавами деревянная ру-коятка одной из них сильно ударила меня в ключицу, оставив на коже рубец. Я забросил булавы в чулан, решив, что никогда не смогу научиться ими жонглировать. Но через год я достал их и попробовал снова. Сейчас я могу жонглировать не только булавами, но и но-жами и даже горящими факелами. Любой, кто готов снова и снова поднимать шары, була-вы, ножи или факелы, может научиться ими жонглировать. Чтобы стать безжалобным человеком, нужно просто переодевать браслет с руки на руку и начинать снова, снова и снова...

Вы можете спросить: «Как отличить, когда мои слова являются жалобой, а когда — просто констатацией факта?» Как говорит доктор Робин Ковальски, «содержит ли то или иное заявление жалобу… зависит от того, выражает ли говорящий внутреннюю неудов-летворенность»*. Слова в жалобе или не-жалобе могут быть одинаковыми. Единственное, что отличает жалобу от не-жалобы,

— смысл, который вы вкладываете в слова, скрываю-щаяся за ними энергия. Все, что от вас требуется на стадии *Осознаваемой Неспособности,* — это осознавать все ваши слова и, что еще более важно, скрывающуюся за ними энер-гию.

Спустя более чем два месяца после того, как я стал следовать 21-дневной программе и бессчетное число раз начинал все снова и снова, мне наконец удалось продержаться двадцать дней без жалоб; еще один день — и все! Передо мной замаячила финишная черта. Тем вечером за семейным столом я говорил о том, что произошло за день, и вдруг в ужасе замолк.

— О нет! Это была жалоба?

Гейл улыбнулась и сказала:

— Дорогой, если тебе действительно нужно это знать, — пожалуй, это была жалоба.

И я надел браслет на другую руку. Я снова был отброшен к первому дню. Так вот, если вам действительно нужно это знать, пожалуй, это жалоба.

И я надел браслет на другую руку. Я снова был отброшен к первому дню. Так вот, если вам действительно нужно это знать, пожалуй, это жалоба. Начинайте снова и пом-ните: *вы преображаете свою жизнь, а не стремитесь поскорей пережить этот опыт.* Это не гонка, это процесс.

Если вы хотите что-то изменить — человека или ситуацию, — это жалоба, а не про-сто констатация факта. Когда я пишу эти строки, я сижу на железно-дорожной станции в Сан-Хосе, в Калифорнии. По расписанию мой поезд должен был отправиться в девять часов утра. Сейчас половина одиннадцатого, и только что сообщили, что время отправле-

*Kowalski, R. M. (1996). Complaints and complaining: Functions, antecedents, and consequences. *Psychological Bulletin* 119, page 181.

ния перенесено на двенадцать часов дня — на три часа позже. В зависимости от того, как вы это понимаете, вы можете подумать, будто я жалуюсь. Но я знаю, какое у меня в этой ситуации состояние энергии. Я сижу на железнодорожной платформе, наслаждаюсь весенним утром и чашечкой чая с корицей и делюсь с вами тем, что мне необычайно инте-ресно. Я очень счастлив. Я благодарен. Опоздание поезда оказалось удивительным благо-словением. Я приступил к приятному занятию в прекрасном месте.

А что, если бы я не хотел ждать? Возможно, если бы я по-настоящему громко и гнев-но жаловался представителю железнодорожной компании или всем, кому только можно, я ускорил бы отправление поезда? Может, это сработало бы? Конечно, нет. Однако мы часто видим такое поведение. Поезд придет тогда, когда он должен прийти, и это будет совершенное время.

Недавно у меня брали интервью для утреннего радиошоу. Один из ведущих заметил:

— Но я зарабатываю на жизнь тем, что жалуюсь — и мне за это очень хорошо платят.

— Хорошо, — сказал я, — а насколько вы счастливы по шкале от одного до десяти?

— Отрицательные числа не в счет? — произнес он через мгновение.

Жалобы могут давать множество преимуществ, даже финансовых, но счастье не входит в их число.

Мы уже выяснили, что жалуемся с целью получения психологических и социальных преимуществ. Социологи и психологи выдвигают теорию, что мы жалуемся еще и из стремления казаться более разборчивыми. Например, даже если в ресторане прекрасная кухня, посетитель может жаловаться, что ее уровень не соответствует его требованиям. Это способ дать понять всем присутствующим, что у нас по-настоящему высокие требо-вания.

Жалобщик дает понять, что он — истинный ценитель хорошей еды, подразумевая, что обязан своим тонким вкусом хорошему знанию высококлассной кухни. Помните тот момент из фильма «Шалопаи гольф-клуба» *(«Caddy Shack»),* когда герой Родни Дэнджер-филда говорит официанту первоклассного гольф-клуба: «Эй, скажи повару, что это низко-пробная собачья еда»? Подобно ему, жалобщик заявляет: «Я настолько искушен, что эта еда меня не впечатляет». Жалобы — это хвастовство *(впрочем, об этом я уже говорил).*

Спросите себя: хвастаются ли уверенные в себе люди? Ответ: нет. Люди со здоровой самооценкой, люди, наслаждающиеся своей силой и принимающие свои слабости, люди, которым комфортно с самими собой и не нужно самоутверждаться в глазах других, — такие люди не

хвастаются. Они хорошо относятся к самим себе и не нуждаются в том, чтобы сообщать другим, насколько они великолепны. Им также нет необходимости жало-ваться, чтобы получить от этого невротическую «выгоду». В «Руководстве по просветле-нию для ленивых» Тадеуш Голас сформулировал это так: «Любовь к себе — это не вопрос утверждения эго. Эготизм — это под-тверждение, что вы достойны любви после того, как познали ненависть к себе. Любовь к себе растворит ваше эго: вам больше не нужно будет доказывать свое превосходство».

Человек, который неуверен в себе и сомневается в своей ценности и значимости, бу-дет хвастаться и жаловаться. Он будет говорить о своих достижениях, ожидая увидеть в глазах слушателей одобрение. Он будет жаловаться на свои проблемы, чтобы вызвать симпатию и оправдаться в том, что он не достиг того, чего хотел. Истина заключается в том, что он жалуется, потому что не чувствует себя достойным желаемого. Недостаток чувства собственного достоинства приводит к тому, что человек отталкивает своими жа-лобами то, чего, по его словам, он хочет.

Поймите, вы заслуживаете всего, чего пожелаете. Прекратите оправдываться и идите навстречу своей мечте. Беспрерывно проговаривая нечто вроде «мужчины боятся обяза-тельств», «в моей семье все были толстыми», «у меня нет координации», «мне сказали, что я никогда ничего не достигну» и «мой отец оскорблял меня», вы отводите себе роль *жертвы.* А жертвы не становятся победителями. Кем вы станете, выбираете вы сами.

Жалобы — как записки от матери Эпштайна. Помните шоу Хуана Эпштайна «Добро пожаловать обратно, Коттер» *(Welcome Back, Kotter)?* Один из учеников в этом ситкоме* часто приносил в школу оправдательные записки, например, такого содержания: «Эпш-тайн не может сегодня писать контрольную работу, потому что он всю ночь искал ле-карство от рака». И подпись: «мать Эпштайна». Конечно, Эпштайн писал эти записки сам, чтобы избежать необходимости писать контрольные и выполнять различные задания. Мы жалуемся, чтобы избежать риска и необходимости что-то делать. Жалобы кажутся небез-основательными, но это лишь шитые белыми нитками оправдания, придуманные, подобно запискам из шоу, нами самими.

Я понимаю, что вы, возможно, пережили тяжелые или даже ужасные события. Такой опыт есть у многих из нас. И вы можете рассказывать свою историю вечно, считать себя «правым» и позволить этому стать оправданием, которое будет ограничивать вас всю ва-шу жизнь. А можете подумать о рогатке. От чего зависит, насколько далеко камень отле-тит от рогатки? Ответ: от того, как далеко вы оттянете резинку. Если вы станете изучать жизнь успешных людей, вы обнаружите, что они часто добивались успеха не вопреки, а *благодаря* жизненным трудностям. Они принимали то, что с ними произошло, и исполь-зовали это для своего развития. Они переставали рассказывать всем, как с ними неспра-ведливо поступили, и начинали искать в своих проблемах положительные стороны. И на-ходили их. Резинка их рогатки была оттянута далеко назад, но в итоге они стремительно взлетели.

Для того чтобы выстрелить из рогатки, нужно отпустить камень, перестать его дер-жать. То же самое верно в отношении проблем и болезненных переживаний: *отпустите* их!

Оставляя меня, моя первая жена Лиз сказала, что одной из главных причин этого является моя неуверенность в себе. Я был крайне неуверен в себе, я постоянно искал ее поддержки и одобрения, и это лишало ее сил. Сейчас я это понимаю. Я пытался компенси-ровать свою неуверенность резким поведением, жалобами и критикой. Я рассказывал всем о себе или критиковал других, чтобы выглядеть лучше на их фоне. Мне было плохо, и я выплескивал это на других. Помните: обижают обиженные.

Я исследовал слово *неуверенность.* Это антоним слова *уверенность.* Быть уверен-ным означает чувствовать себя комфортно в существующих условиях, принимать дейст-вительность такой, как она есть. Несколько лет я хотел стать уверенным в себе человеком, стараясь изменить в себе практически все. Но постепенно стал понимать, что быть уверен-ным в чем-то означает принять это как есть, не пытаясь ничего изменить. Я вынес из этого опыта огромный урок: чтобы стать человеком, который больше не страдает от неуверен-ности в себе, я *ДОЛЖЕН БЫТЬ УВЕРЕН В СВОЕЙ НЕУВЕРЕННОСТИ.*

Вместо того чтобы винить себя, придумывать оправдания или с помощью критики и жалоб смешать фокус на других людей, мне нужно принять те моменты, когда я ощущаю болезненную неуверенность, и поддержать себя. Когда я чувствовал дискомфорт, печаль, слабость или

неуверенность (а такое бывало часто), я говорил себе: «Все в порядке, про-сто иди вперед и чувствуй то, что чувствуешь. Твои чувства естественны».

Это было похоже на чудо. Когда я научился чувствовать себя уверенно (комфортно) со своей неуверенностью (ощущением дискомфорта), дискомфортные ощущения стали менее частыми и продолжительными. Так же как вы не можете привести другого человека к позитивному преображению, критикуя его, вы не можете измениться в лучшую сторону с помощью самокритики. Иногда, когда мой внутренний голос был слишком критичен, я доставал дневник и изливал в него свои мысли. Вместо того чтобы спорить со своим внут-ренним голосом, я высказывал ему восхищение: «Дружище, ты оказал мне замечательную услугу, напав на меня. Я уверен, что ты делаешь это, потому что желаешь мне самого луч-шего. Не стесняйся выражать свои мысли в любое время, когда пожелаешь». Поскольку я от них не защищался, мои критические мысли обратились в ничто.

Ситком — ситуационная комедия. — *Прим. перев.*

У каждого из нас в голове есть злой гном. Этот гном — наш осуждающий внутренний голос. Я по-старался отнестись к своему гному по-дружески. Когда я спросил, как его зовут, он назвался Сильвестром. Когда я думаю о Сильвестре, то представляю сумчатого дьявола из мультфильма «Багз Банни». Это ворчащий, вьющийся вокруг моего мозга на-рушитель спокойствия, создающий хаос. Раньше, когда я пытался заглушить его язвитель-ные замечания, они только становились еще более резкими. Сейчас же я поощряю его и восхищаюсь им. «Ты лучше всех находишь во мне недостатки, и я знаю, ты делаешь это потому, что любишь меня», — говорю я, и у меня перед глазами возникает образ потря-сенного Сильвестра — губы сжаты, глаза мечутся, сбитый с толку, он совершенно не знает, что сказать.

Откровенно говоря, я всегда буду благодарен Лиз. Ее уход стал катализатором, кото-рый был мне нужен, чтобы начать поиски себя. Это был катарсис, который заставил меня заглянуть к себе в душу и позволил поделиться своим знанием с миром. Спасибо тебе, Лиз.

Не жалуйтесь, чтобы казаться особенным; пробудитесь к истине, что вы и так осо-бенный *(особенный:* «уникальный, особый, обладающий специфической функцией»). Вы особенный. Такого, как вы, не было и никогда не будет. Ни у кого нет таких же глаз, отпечатков пальцев, формы ушей, голоса. Вы так же уникальны, как ваша ДНК. Ученые даже утверждают, что в мире нет другого человека с таким же точно запахом, как у вас. Вы — совершенное выражение Бесконечного, проявление Божественного в человеческом облике. Вы уникальны, в вас есть нечто удивительное, такое, что принести в этот мир в данный момент времени можете только вы. Со всеми своими «несовершенствами» вы — совершенны!

Когда мы с Сильвестром подружились, я начал любить те стороны своего «я», кото-рые раньше ненавидел. Вместо того чтобы испытывать чувство вины, я принял такие свои качества, как язвительность и идиосинкразия, — ведь они делали меня мной. Глупо было думать, что я могу измениться, не начав себя ценить. Постоянное сосредоточение на соб-ственных недостатках является гарантией того, что вы будете продолжать находить их в себе.

Вот мы и вернулись снова к этой центральном теме.

Вскоре после того, как я принял сан священника в Объединении Христианских Церквей, одна женщина принесла мне список того, что ей в церкви не нравится. Желая произвести хорошее впечатление и осчастливить новую прихожанку, я сделал все, что мог, чтобы изменить то, чем она была недовольна. Я ожидал, что она подойдет ко мне и скажет: «Спасибо, теперь я счастлива тем, как обстоят дела в этой церкви», но она при-несла мне *еще один* список жалоб. Если вы говорите о том, что вам не нравится, — будь то вы сами, ваша работа, семья, здоровье, финансы, церковь или что бы то ни было, — вы найдете только еще больше поводов для недовольства. Помните: подобное притягивает подобное. Если вы станете больше ценить себя, других людей и свои жизненные ситуа-ции, у вас появится больше поводов для радости.

Когда я впервые появился на *Шоу Опры Уинфри,* Опра спросила меня:

— Почему люди жалуются на погоду? Ведь ее не смогут изменить все жалобы в мире.

Во-первых, я не уверен, что вы не можете изменить погоду. Прежде чем вы сочтете меня сумасшедшим, позвольте мне объяснить. Несколько лет назад я стал говорить своим друзьям, что

заключил с Богом соглашение, благодаря чему меня всегда сопровождает хорошая погода. Прошлым летом мы планировали большой церковный пикник, и одна из глав нашей церкви спросила, что мы станем делать, если пойдет дождь.

— Дождя не будет, — сообщил я. — Я заключил с Богом соглашение, и теперь меня всегда сопровождает прекрасная погода.

— Хорошо, — сказала она, подыгрывая мне, — но что, если пойдет дождь?

— Вы не слышите меня. Дождя не будет, — ответил я. — Если мы станем говорить об этом, он, пожалуй, и в самом деле пойдет, поэтому давайте не будем.

Вы имеете полное право решить, что это простое совпадение, но в тот день дождя не было — соглашение продолжало работать. И я не жалуюсь.

Если не застревать на вопросе, есть у нас способность контролировать погоду или нет, — почему мы жалуемся на нее? Да просто потому, что это безопасно. Это разговор на уровне низких энергетических вибраций. Он не несет в себе угрозы для другого человека, потому что не ведет к более высоким уровням выражения.

Еще одно объяснение того, почему мы воспринимаем жалобы как нечто безопасное, возможно, следует искать в народной памяти. Вероятно, в каждом из нас сидит некий первобытный страх, что Бог (или, если вернуться ко временам, когда этот страх зародил-ся, — боги) может покарать, если все идет слишком хорошо. Такое вот причудливое соче-тание религиозности и низкой самооценки.

Герой замечательной книги Перл Бак «Земля» *(Good Earth)* Вон Лан — китайский крестьянин. Его самой большой мечтой было, чтобы у него родился сын. Сыновья в Древ-нем Китае очень ценились, в то время как дочери были обузой, рабынями, которых нужно кормить и одевать, пока они не выйдут замуж. Считалось, что сыновья приносят богатст-во, а дочери — только расходы.

К великой радости Вон Лана, его жена родила сына. Неся новорожденного по улице, родители закрывали ему лицо, чтобы его не увидели боги. Они говорили:

— Это простой раб, это не мальчик.

Они боялись, что боги отнимут у них ребенка, ибо они не заслуживают великого счастья иметь сына.

Из-за низкой самооценки, неуверенности в себе и/или привитых нам убеждений, что «хорошее не длится долго», мы считаем, что Бог, Вселенная, или как бы вы Это ни назы-вали, только и ждет, чтобы покарать нас, если все идет чересчур хорошо. Если вы в это верите, я уважаю вашу религию. Однако я считаю, что утверждения «Бог есть любовь» и «Бог только и ждет, чтобы вас ударить» несовместимы. Страх божественной кары поро-ждает беспокойство — если мы скажем, что у нас все хорошо, ситуация может измениться к худшему. На самом деле, верно обратное — слова, наполненные страхом, привлекают к нам то, чего мы хотим избежать.

Существует компьютерный термин *GIGO,* который означает: «Мусор на входе — мусор на выходе». В его основе лежит идея, что компьютеры нейтральны, безличны и реагируют только на информацию, которую в них вводят. Загружая мусор (неправильно написанный код или команды), на выходе получаете тоже мусор (неудовлетворительные результаты).

В жизни все наоборот: ворча и жалуясь (мусор на выходе), вы только умножаете проблемы (мусор на входе). Но теперь вы учитесь наблюдать за собой и воздерживаться от вредных высказываний или же перестраивать их так, чтобы избежать жалоб. Вы начи-наете меняться.

И переходите на стадию *Осознаваемой Способности.*

ЧАСТЬ 3

ОСОЗНАВАЕМАЯ СПОСОБНОСТЬ

Глава 5
Молчание и язык жалоб

Тот, кто использует выражение «легко, как отнять конфету у ребенка», никогда не пробовал отнять у ребенка конфету.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Стадия *Осознаваемой Способности* — стадия гиперчувствительности. Теперь вы переодеваете браслет намного реже, ибо становитесь очень внимательны к своим словам. Вы начинаете говорить более позитивно, потому что осознаете свои слова прежде, чем они сорвутся с языка. Из инструмента для осознавания жалоб ваш фиолетовый браслет превратился в фильтр, через который вы пропускаете все, что говорите.

ИЗ ПИСЕМ

Мы получили фиолетовые браслеты и сразу же поняли, что наши разговоры полны сарказма. Мы только и делаем, что критикуем других людей и друг друга. Но нам не хоте-лось без конца переодевать свои браслеты и начинать сначала, поэтому мы просто на день-два перестали разговаривать, чтобы найти способ общаться друг с другом без жалоб.

КИМ МАРТИН,
КАНЗАС-СИТИ, ШТАТ МИССУРИ

Члены одной семьи, которая следовала программе *«Без жалоб»,* рассказывали мне, что на стадии *Осознаваемой Способности* им часто нечего было сказать друг другу за обеденным столом. Случалось, они подолгу молчали. На этой стадии избавления от жалоб так происходит часто. Вы начинаете наконец следовать совету: «Не можешь сказать ниче-го хорошего — молчи».

Когда спрос на наши фиолетовые браслеты вырос настолько, что мы могли позво-лить себе изготавливать их на заказ, мы решили убрать с них слово «дух». Хотя мы яв-ляемся церковью, программу *«Без жалоб»* мы рассматриваем как нерелигиозное движе-ние, направленное на преображение человека. Она была подхвачена самыми разными социальными группами и церквями всех вероисповеданий. Это движение — не попытка привлечь людей к религии, а способ улучшения жизни независимо от того, исповедуют его сторонники какую-нибудь религию или нет.

Слово *дух** происходит от латинского *spiritus,* что означает «дыхание». И лучшее, что может сделать человек на стадии *Осознаваемой Способности* — это глубоко вдохнуть вместо того, чтобы говорить все, что приходит на ум, Взяв паузу для вдоха, вы даете себе возможность тщательнее подобрать слова. Поэтому мы решили оставить на наших брас-летах слово *«spirit»* — как напоминание: чтобы избавиться от жалоб, нужно не жаловать-ся, а просто вдыхать почаще.

Англ. *spirit* - *Прим. перев.*

Молчание позволяет нам говорить от имени нашего высшего «Я», а не обычного человеческого «я». Молчание — мост в Бесконечность, а это то, что заставляет многих испытывать дискомфорт.

Помню, когда я был подростком и жил в доме на озере, я плавал на лодке к мален-кому островку примерно в миле от нашего дома и разбивал там лагерь. Там, в тиши, я мог побыть наедине с самим собой. Как-то раз, когда я уже отплыл от берега, отец позвал меня:

— Уилл!

— Да, сэр.

— Куда ты направляешься?

— Я хочу разбить лагерь на острове Каунтс.

— Один?

— Да, сэр.

Спустя минуту:

— А ты не хочешь взять с собой работающий от батареи телевизор?

— Нет, сэр... Спасибо.

После паузы:

— А радио?

— Нет, спасибо.

Я всегда буду помнить, как мой отец пожал плечами, повернулся и пошел в дом. Я люблю своего отца, но он плохо переносит тишину. Он даже засыпает под громкий звук телевизора с огромным экраном, расположенного прямо у его кровати.

Если вам нравится молиться, стадия *Осознаваемой Способности* — подходящее вре-мя, чтобы впустить молитву в свою жизнь. Вы достигли момента, когда вам действитель-но не хочется переодевать браслет. Возможно, стоит произнести небольшую молитву, прежде чем начать говорить? Попросите, чтобы слова, которые слетают с ваших губ, были созидательными, а не разрушительными. Если слова не приходят, храните молчание.

Продавая радиорекламу, я работал вместе с человеком, который очень мало говорил, если такое вообще случалось. Как-то я спросил его, почему он так часто молчит. Он отве-тил: «Когда я молчу, люди думают, что я умнее, чем есть на самом деле».

Храня молчание, можно по крайней мере сойти за умного. Мы не кажемся умнее оттого, что много говорим. Это свидетельствует лишь о том, что мы не чувствуем себя достаточно комфортно с самими собой и поэтому не выносим тишины, пусть даже она длится всего мгновение.

Один из способов определить «своего» человека — заметить, сколько времени мы можем провести с ним в тишине. Если в чьем-то присутствии легко молчать, значит, нам просто хорошо с этим человеком, мы наслаждаемся его компанией. Бесконечная бессмыс-ленная болтовня обесценивает время, проведенное вместе. Треща без умолку, вы сооб-щаете окружающим, что вам некомфортно с самим собой.

Молчание позволяет обдумать и тщательно подобрать слова. Оно дает возможность сказать то, что хочется, вкладывая в это свою созидательную энергию. Это гораздо лучше, чем, идя на поводу у внутреннего дискомфорта, озвучивать огромный список жалоб.

Эта стадия избавления от жалоб прекрасно описана в электронном письме, которое мы получили от женщины-подполковника из Пентагона:

> Вкратце расскажу о наших успехах. Я раздала все двенадцать браслетов своим сотрудникам, однако пока что более или менее серьезных успехов удалось добиться только одной девушке (которая всегда была молчаливой и сдержанной). Я думаю, она уже перешла на двоичное исчисление.)) Для нас же задача оказалась даже слож-нее, чем мы себе представляли. Это ВЛИЯЕТ на нас очень сильно... едва успев пожа-ловаться, мы останавливаемся, переодеваем браслеты и заново формулируем сказанное в более позитивном ключе. Мне еще не удалось продержаться и одного дня, но я вижу, какой это мощный инструмент успешного взаимодействия. Мы смеемся над своими жалобами и побуждаем друг друга искать лучшие способы самовыражения. Я непременно напишу вам,

когда кто-нибудь из нас достигнет цели. (Всем очень понравилась идея привлечь к этой программе других сотрудников Пентагона, так что мы движемся вперед.) Поздравляем вас с Днем Военно-воздушных сил!

КАТИ ХАВЕРСТОК

Я уже упоминал, что для жалоб вы часто используете те же слова, что и для нейт-ральных высказываний. Именно ваше намерение, энергия, которую вы вкладываете в то, что говорите, определяют, жалоба это или нет. Заметьте, как часто и в каком контексте вы употребляете выражения:

- «Ну конечно!»
- «Кто бы сомневался!»
- «Мне везет, как обычно!»
- «Это происходит со мной всегда!»

Когда происходит что-то плохое и вы восклицаете: «Ну конечно!» или «Кто бы сом-невался!» — вы посылаете сообщение, что неприятности для вас — не неожиданность, а норма. Вселенная слышит это и посылает их вам еще больше.

Я помню тот первый раз, когда я решил очень внимательно наблюдать за тем, что говорю, зная, что это отражение создающих мою реальность мыслей. В тот день я взял старенький пикап жены, чтобы забрать со склада кое-какие свои вещи. Грузовичок Гейл модели «F-50» имел пробег несколько сотен миль, расход солярки у него был двадцать миль на галлон (около 10 л на 100 км). Солярку мы подливали постоянно и на всякий слу-чай держали канистру в кузове старого пикапа.

Отправляясь в это путешествие длиной в сто с лишним миль, я убедился, что бензо-бак у нас полон, и позвал с собой нашего пса Гибсона, который радостно запрыгнул в ка-бину. (Своим именем он обязан Гейл. Гибсон — австралийский келпи, и Гейл сказала, что если у ее кровати будет спать австралиец, то она хотела бы, чтоб его звали Мелом Гибсо-ном.) Чтобы добраться от нашего дома в Айноре, штат Южная Каролина, до склада в Мэннинге и погрузить свои вещи, мне потребовалось несколько часов. Когда мы ехали назад, я решил срезать путь и направился в Грилейвилл. Я раньше жил в Мэннинге и хо-рошо знал дорогу на Грилейвилл. Поездки туда на велосипеде по выходным заменяли мне физзарядку. Это участок дороги длиной около тринадцати миль с не слишком оживлен-ным движением.

Когда солнце уже начало садиться, загорелась лампочка «ПРОВЕРКА МОТОРА». Первая мысль, пришедшая мне в голову: «О, нет! Кажется, я влип», не отличалась особым оптимизмом, но, повернувшись к Гибсону, я бодро произнес:

— Все разрешится наилучшим образом.

Про себя же я подумал: «Я сошел с ума». Как уже было сказано, я хорошо знал этот участок дороги — на тринадцать миль всего около десятка домов, и у меня не было с со-бой мобильного телефона.

Мотор начал реветь и плеваться, но все же проехал еще милю или чуть больше, прежде чем заглох окончательно.

— Все образуется, — сказал я, пытаясь поверить в собственные слова.

Грузовик все замедлял ход, пока наконец не остановился перед одним из немногих домов на этом участке дороги.

— Я знал! — воскликнул я, радуясь удаче, все еще пораженный тем, как нам повез-ло. «Может быть, в доме есть люди, и они разрешат мне воспользоваться своим телефо-ном, — подумал я. — Я позвоню Гейл, она приедет и заберет меня». Потом я вспомнил про груз и решил: «Я бы предпочел вернуться сегодня вечером домой и не оставлять свои на вещи на обочине. Не знаю, как это произойдет, но я буду в это верить».

Это не было для меня типичным способом решения проблем. Раньше я бы вылез из грузовика и, возможно, попытался бы сделать что-нибудь полезное, например, выругаться и пнуть колесо ботинком. Вместо этого я закрыл глаза и представил, как мы с Гибсоном в нашем грузовичке мчимся

по дороге. В моем видении был вечер — примерно это же вре-мя, — и я был в той же самой одежде. Я посидел с минуту, созерцая эту картинку, затем направился к дому и нажал кнопку звонка.

За дверью послышался шум, и я снова мысленно воскликнул: «Я знал!» — тем са-мым подтверждая, что нам повезло — люди в этом единственном на несколько миль жи-лище оказались дома в тот самый момент, когда совсем рядом сломался наш грузовичок. Дверь открыл мужчина. Я объяснил, что у меня сломалась машина, и спросил, можно ли воспользоваться его телефоном. Вглядываясь во тьму, где стоял наш пикап, он неожидан-но поинтересовался:

— Какой у вас грузовик?

— «Форд».

Мужчина улыбнулся и сообщил:

— Я — менеджер по обслуживанию клиентов в агентстве, продающем грузовики «Форд». Если вы позволите, я возьму свои инструменты и осмотрю вашу машину.

— Конечно! — ответил я, и он пошел за инструментами. Мой план работал!

Я держал фонарь целых пятнадцать минут, пока мой новообретенный друг лежал под капотом. Наконец он повернулся ко мне:

— Что-то неисправно в системе подачи топлива. Нужна маленькая деталь — недоро-гая, что-то около доллара или двух, но у меня дома ее нет.

— Это скорее техническая, чем механическая проблема, — продолжил он.

— Отлично, — сказал я. — Может быть, тогда я могу воспользоваться вашим теле-фоном?

— Вот что, — был ответ, — у вас техническая проблема, а ко мне как раз приехал погостить отец из Кентукки. Мой отец — паяльщик. Сейчас я позову его.

Потрепав Гибсона по шее и блаженно улыбнувшись, я пробормотал: «Ну, разу-меется!» — когда хозяин пошел в дом за своим отцом. Через несколько минут отец, види-мо, нашел решение проблемы:

— Вам нужен кусок трубы примерно три дюйма длиной и четверть дюйма шириной.

— Как этот? — спросил сын, доставая из ящика с инструментами кусок трубы нуж-ного размера.

— Именно! — воскликнул отец. — Откуда это у тебя?

— Я не знаю, откуда она взялась, — ответил сын. — Я нашел ее на своем рабочем месте около месяца назад и на всякий случай положил в ящик для инструментов.

— Ну конечно!

Прошли считанные минуты, и вот мы с Гибсоном уже в пути.

— Вот это да! — сказал я ему.

Все получилось.

В этот момент зажглась лампочка «МАСЛО». Пока мы ремонтировали мой грузовик, масло вытекло, и его уровень был опасно низким. Не видя поблизости домов, я начал было беспокоиться, но потом громко сказал себе: «Однажды это уже сработало, значит, может сработать еще раз!» И я снова представил, как мы с Гибсоном благополучно едем этим же вечером по дороге домой.

Свернув на Грилейвилл, я заехал на единственную тогда в городе автозаправку. Когда я подъехал, владелец как раз запирал дверь на ночь.

— Чем могу быть полезен? — спросил он.

— Мне нужно масло.

Он снова включил на станции свет:

— Выбирайте, что вам нужно.

Я пошарил в карманах брюк и пересчитал свои деньги. Чтобы добраться домой, мне нужно было четыре кварты (с учетом того, сколько грузовик проливает масла), а я имел при себе только четыре с половиной доллара. Взяв две кварты (больше я просто не мог себе позволить), я положил деньги на прилавок.

— Вы видели масло другого сорта? — спросил владелец заправки.

— Нет, — ответил я.

Он пошел к полкам, я — следом за ним.

— Вот, — показал он. — Это хороший сорт, я думаю, лучше, чем тот, который вы взяли, но я больше не собираюсь его продавать, поэтому вы можете купить его сегодня за пол-цены.

Стараясь не выдать своего волнения, я смел с полки четыре кварты и направился к прилавку. В 23 часа 17 минут этого же дня мы с Гибсоном благополучно продолжили свой путь.

— Я так и знал!

Мне часто задают вопрос: «Но разве вам не нужно жаловаться, чтобы получить же-лаемое?» Лучший способ получить то, чего вы желаете, — сказать об этом вместо того, чтобы жаловаться. Пару дней назад зазвонил мой мобильный телефон, но звонок не был определен. Я был занят и не смог ответить, а звонивший не оставил сообщения. Затем «неопределенный абонент» стал названивать мне примерно каждый час. В конце концов я ответил на один из звонков и услышал записанное сообщение от моей мобильной компа-нии: «Это важное сообщение для Мэри Джонсон (имя ненастоящее). Если вы — Мэри, нажмите цифру 1. Если нет, нажмите 3». Я нажал 3, думая, что компания поймет — это номер другого человека, и звонки прекратятся. Как бы не так! «Неопределенный абонент» продолжал звонить почти каждый час. В трубке звучало все то же дружелюбное автомати-ческое сообщение. Я неоднократно нажимал цифру 3, однако звонки продолжались.

Людям свойственно ошибаться. И мне тоже. Компании — всего лишь большие груп-пы людей, которые делают, что могут. Поэтому спустя пару дней ежечасных звонков я по-звонил своему провайдеру и, описав оператору ситуацию, попросил разобраться. Я был уверен, что звонки прекратятся, но они продолжались.

Прежний «я», у которого не было за плечами 21-дневной программы «*Без жалоб*», скорее всего, еще раз позвонил бы в компанию, спросил управляющего и излил бы свой праведный гнев на несчастного. Да еще и рассказал бы всем своим знакомым об этой ужасной несправедливости и связанных с нею огромных неудобствах.

Вместо этого я еще раз позвонил сотруднику клиентской службы:

— Я знаю, что ошибки порой случаются и что это не ваша вина. Я сказал себе, что больше не намерен получать эти звонки от вашей компании, и я готов сотрудничать с вами» пока мы не найдем причину проблемы и не решим ее.

В течение десяти минут причина была найдена (они внесли мой телефонный номер в свой компьютер под другим именем), и звонки прекратились.

Мне удалось достичь желаемого результата, счастливо избежав повышения кровяно-го давления и приступов гнева. Так и не начав жаловаться, я избавил от этом проблемы своих друзей, сотрудников и членов семьи. Я поступил просто — связался с человеком, который мог мне помочь, объяснил ему, чего хочу, и сосредоточился именно на этом.

У вас есть право получить то, чего вы заслуживаете. Чтобы добиться этого, не гово-рите о проблеме и не фокусируйтесь на ней. Ваш фокус должен быть вне проблемы. Представьте ее уже решенной. Говорите только о том, чего вы хотите, и только с тем, кто может помочь в достижении цели. Вы не только сократите время ожидания, но и сделаете его более приятным.

«Но все великие события в нашей стране начинались с жалоб... вспомните Томаса Джефферсона и Мартина Лютера Кинга!» — говорилось в одном электронном письме.

Я согласен с женщиной, приславшей это письмо, в одном: недовольство — первый шаг на пути к прогрессу. Но если мы *погрязаем* в недовольстве, мы навсегда закрываем себе путь к лучшим перспективам. И если вы продолжаете жаловаться, считая это чем-то само собой разумеющимся, вашим пунктом назначения станет все та же гавань невезения, из которой вы отправились в путь. *Фокус должен быть на том, чего мы желаем,* а не наоборот. Жаловаться — значит сосредоточиваться на том, чего мы не хотим.

Были ли великие лидеры США великими жалобщиками? Я бы не сказал. Эти отваж-ные мужчины и женщины позволяли недовольству направлять их к великим свершениям, и их страстные мечты вдохновляли других людей. Их упорное сосредоточение на лучшем будущем воодушевляло народ. Этот метод преображения нашего гражданского сознания и, как следствие, нашего будущего был замечательно сформулирован Робертом Кеннеди: «Есть те, кто воспринимают мир таким, каков он есть, и спрашивают: "Почему?" Я меч-таю о том, чего никогда не было, и говорю: "Почему бы и нет?"».

28 августа 1963 года преподобный Мартин Лютер Кинг-младший, встав на ступени Мемориала Линкольна, не возопил: «Разве не ужасно к нам относятся?» Нет. Он произнес слова, которые

запали людям в самое сердце и до сих пор, вот уже спустя почти полвека, вызывают слезы на глазах тех, кто их слышит. Он концентрировался не на проблеме, а как бы *вне ее.* Он заявил: «У меня есть мечта!» Доктор Кинг создал в наших умах живой образ мира без расизма. Он «стоял на вершине горы», и его вдохновенные слова помогли нам подняться к нему.

В «Декларации независимости» Томас Джефферсон четко обозначил проблемы, с которыми столкнулись колонии под властью Британской империи. Но этот документ, под-писанный 4 июля 1776 года, не был бесконечным перечислением жалоб. Будь это так, он бы, возможно, никогда не захватил воображение всего мира, не снискал поддержки дру-гих стран и не объединил бы колонии.

Первый параграф «Декларации независимости США» гласит:

> «Когда ход событий приводит к тому, что один из народов вынужден расторг-нуть политические узы, связывающие его с другим народом, и занять самостоятель-ное и равное место среди держав мира, на которое он имеет право по Законам Природы и Ее Творца...»

Представьте на мгновение, что вы — колонист одной из тринадцати колоний и пы-таетесь это понять: *«...самостоятельное и равное место среди держав мира, на которое он имеет право по Законам Природы и Ее Творца».* Когда Джефферсон это писал, Англия была крупнейшей мировой сверхдержавой, а он заявил без всяких преувеличений, что все эти недавно возникшие колонии являются «равными» такому политическому монстру. Можете вообразить, какое изумление, сменившееся волной гордости и энтузиазма, вызва-ло это заявление у колонистов. Ведь ранее они не могли даже помыслить о том, чтобы стремиться к такому возвышенному идеалу, как быть равными Англии. По праву, данно-му им *«Законами Природы и Ее Творцом».* Это не жалоба, это непреодолимая мечта о светлом будущем. Фокус вне проблемы.

Сидя на заднем сиденье автобуса, Роза Парке не жаловалась на несправедливость. Госпожа Парке сидела на своем месте рядом с попутчиками, какого бы цвета ни была их кожа. Она не только не сосредоточивалась на проблеме, она жила ее решением.

Я мечтаю о том, чтобы и сегодня у нас были такие провидцы. Большую часть своей жизни я слышу новости о «мирных переговорах» по Ближнему Востоку. Слушая, какими были вопросы и как они обсуждались на «мирных переговорах», можно подумать, что это скорее «военные переговоры»: «...если вы прекратите это делать, я прекращу эти перего-воры». Президенты США собирали лидеров Ближнего Востока, пытаясь заставить их согласовать существующие *разногласия.* Но, как мне кажется, именно из-за того, что фокус этих переговоров был направлен на «разногласия», эффект их был минимальным.

Что, если бы лидеры собрались на эти «мирные переговоры» и поговорили о том, как изменится ситуация, когда между ними больше не будет дисгармонии? Что, если бы они встретились для создания всеобщей мечты о мирном сосуществовании и взаимопонима-нии?

Правило проведения таких мирных переговоров простое. Вместо того чтобы гово-рить о том *негативном,* что имеет место в настоящем или происходило в прошлом, фокус переговоров должен быть направлен исключительно на то, что произойдет, когда между участниками переговоров исчезнет напряжение. Они могут спросить: «Каким на ощупь, на слух, на запах и на вид будет наш мир? На что он будет похож, если война и взаимное недовольство между нами восходят к столь давним временам, что для того, чтобы воскре-сить воспоминания о них, нам нужно поднимать исторические труды?»

Фокус переговоров должен быть направлен только на желанный результат — мир. Всё. Единственное слово, которое не должно звучать на этих переговорах, — «как». Вопрос «Как мы к этому придем?» следует запретить с самого начала. Как только стороны станут пытаться найти путь к гармоничному сосуществованию, вопросы географических границ, компенсаций, разоружения, ограничения вооружения, культурных и теологиче-ских различий, а также выдвижение всевозможных перспектив сместят фокус обратно к текущим проблемам, в которых они только еще больше увязнут.

Авраам Линкольн как-то сказал: «Лучший способ избавиться от врага — сделать его своим другом». Первый шаг к этому — в наших головах. А наши слова сообщают миру, о чем мы думаем.

Когда вы проходите эту стадию преображения, используйте такие выражения, как «Ну конечно!», «Кто бы сомневался!», «Мне, как обычно, везет!» и «Это случается со мной всегда!», только когда происходит что-то хорошее. Произносите их как благодарственные восклицания, когда у вас все складывается хорошо.

Один мой друг всегда говорит: «Я самый счастливый парень на свете — все работает на меня». У него прекрасная семья, успешный бизнес, он стал мультимиллионером в во-зрасте тридцати лет, у него отличное здоровье. Вы могли бы сказать, что он просто удач-лив, и он бы с вами согласился. Но я думаю, что именно его вера в то, что он удачлив, сде-лала его таким. Так почему бы и вам не попробовать то, что сработало для него? Когда у вас что-то получается, пусть даже какая-нибудь мелочь, скажите: «Ну конечно!»

Слова — мощная сила. И стоит нам изменить то, что мы говорим, как начинает ме-няться наша жизнь.

Около года назад я проезжал границу между штатами и выехал на полосу ускорения, немного превысив предельную скорость. Впереди, на скорости примерно на десять миль в час ниже предельной, ехал мини-фургон. Я подумал (только подумал!): «Разве они не знают, что, если они собираются ехать со скоростью ниже предельной, им следует оста-ваться в правом ряду и пропускать других?»

Через несколько дней я снова оказался на полосе ускорения за очередным осторож-ным водителем, ехавшим со скоростью, которая была значительно ниже предельной. Как и в прошлый раз, это был водитель мини-фургона, и я крикнул ему, что он ни с кем не считается.

Когда спустя несколько дней я ехал с Гейл и Лией, мне снова преградил дорогу во-дитель, двигавшийся в левому ряду со скоростью намного ниже предельной и сидевший за рулем, как вы, наверное, уже догадались, мини-фургона. Я не мог не пожаловаться на это безобразие своей семье.

В следующие недели ситуация повторялась снова и снова, и каждый раз это был мини-фургон. Я стал замечать, что самыми злостными нарушителями оказывались води-тели мини-фургонов с определенными символами или наклейками. Это стало моей любимой мозолью, я рассказывал об этом всем знакомым. Я считал это забавным, остроумным наблюдением, но вскоре стал замечать, что это происходит со мной все чаще и чаще. На-конец я начал понимать: я сам сделал вывод, что «водители мини-фургонов — грубияны, препятствующие дорожному движению». Со мной происходило то, во что я верил, и эта истина подтверждалась каждый раз, когда я выезжал на дорогу.

Я искал способ пересмотреть ставший уже привычным способ реагирования и поду-мал о *НАСКАР.* Когда на гонках *НАСКАР* возникает авария или опасность, на треке появляется пейскар (автомобиль безопасности), заставляющий всех участников снизить скорость. Участники должны держаться за пейскаром, пока опасность не будет устранена. «Что, если мини-фургоны — пейскары межштатных магистралей? — подумал я. — Мо-жет быть, они здесь для того, чтобы я снизил скорость и избежал штрафа или, упаси Бог, не попал в аварию». Всякий раз, оказавшись в левом ряду за медленно движущимся мини-фургоном, я благодарил его как посланный небом пейскар. Это стало для меня настолько привычным, что я начал называть мини-фургоны исключительно пейскарами.

— Ой, впереди пейскар, лучше снизить скорость, — говорил я своей семье.

Интересно, что, как только я начал называть их по-другому и благодарить за напоми-нание о необходимости сбавить скорость, я практически перестал встречаться с ними на полосе ускорения. Сейчас мини-фургоны преграждают мне путь крайне редко, и, когда это происходит, я им благодарен.

Стоило мне изменить отношение к мини-фургонам и начать воспринимать их с бла-годарностью, и они стали для меня скорее даром, чем проблемой. Если вы *научитесь на-ходить для людей и событий имена (названия, характеристики), способные пробуждать в вас позитивную энергию,* они не только больше не будут вас беспокоить, но и станут для вас настоящим благом. Измените слова, которыми вы пользуетесь, и вы увидите, как пре-образится ваша жизнь. Для начала попробуйте заменить хотя бы самые привычные и вредоносные:

ПРОБЛЕМА — ВОЗМОЖНОСТЬ

БЫТЬ ДОЛЖНЫМ — ПРИНИМАТЬСЯ ЗА
НЕУДАЧА — ВЫЗОВ
ВРАГ — ДРУГ
МУЧИТЕЛЬ — УЧИТЕЛЬ
БОЛЬ — СИГНАЛ
Я ТРЕБУЮ — Я БУДУ ПРИЗНАТЕЛЕН, ЕСЛИ
ЖАЛОБА — ПРОСЬБА
БОРЬБА — ПУТЬ
ЭТО ВАША РАБОТА — ЭТО СОЗДАЛ Я

Попробуйте. Поначалу вы можете испытывать неловкость, но вскоре заметите, как изменится ваше отношение к человеку или ситуации. Ситуация изменится, как только вы измените то, что говорите.

Вы можете создать такую жизнь, какую сами захотите. Я вырос, веря в то, что, если нам повезет, после смерти мы попадем в рай. Однажды, читая Библию, я был поражен словами Иисуса: «Царство Божие в вас самих». Я подумал: «Может, я уже умер и это и ЕСТЬ рай?» Размышляя над этим, я вспомнил высказывание Джона Мильтона: «Ум — это целый мир, он может превратить рай в ад и ад в рай». Может быть, рай *где-то здесь* или, по крайней мере, я могу его создать?

Мне не раз случалось слышать в ответ на вопрос «Как дела?» саркастическое: «Еще один день в раю!» Я решил, что это высказывание вполне может стать моим собственным искренним ответом на аналогичный вопрос. Когда меня спрашивают о моем здоровье, я без тени сарказма, совершенно искренне говорю: «Еще один день в раю». Вначале, произ-нося эти слова, я чувствовал себя немного неловко, но сейчас это стало моей второй нату-рой. Мой ответ вызывает у людей радостные улыбки, напоминая мне, что в этот самый момент у меня есть выбор: быть счастливым или несчастным, пребывать в раю или в аду.

Вы можете сами выбирать слова, с помощью которых будете создавать свою жизнь.

Но, совершая свой выбор, будьте мудрыми.

Глава 6

Критики и помощники

Критиковать легче, чем создавать.

ЗЕВКСИС

Критика — это остронаправленная жалоба. Как правило, ее цель — принизить чело-века, на которого она направлена. Некоторые считают критику эффективным способом изменения поведения другого человека. Однако обычно она приводит к результатам, прямо противоположным желаемому.

В начале книги я упоминал, что в последнее время мы с семьей жили в доме у пово-рота, где случилось несчастье с нашей собакой Джинджер. Поскольку на этом участке дороги разрешается повышать предельную скорость с 25 до 55 миль в час, машины доста-точно быстро проносятся мимо нашего дома. Я был крайне обеспокоен этим, особенно после гибели Джинджер.

ИЗ ПИСЕМ

Я успешно следовала вашей программе избавления от жалоб. Я продержалась несколько дней подряд и могу сказать, что это изменило мою жизнь.

Мой муж настаивает, чтобы я прекратила «этим заниматься». Он утверждает, что со мной уже не так весело, как прежде. Наверное, ему кажется, что жаловаться и веселиться — это одно и то же, но я больше не хочу тратить жизнь на жалобы.

Это расстраивает меня.

ИМЯ НЕ УКАЗАНО

Я часто сидел за рулем газонокосилки, срезая траву, когда мимо проносились маши-ны. Я кричал и размахивал руками, требуя, чтобы они снизили скорость. Но, как правило, водители лишь отводили взгляд, будто не видя меня, и проносились мимо, что только усиливало мое раздражение. Хуже всего была желтая спортивная машина, за рулем кото-рой сидела молодая женщина, — как бы я ни кричал и ни размахивал руками, она всегда проносилась мимо нашего дома на опасно высокой скорости.

Однажды, когда я подрезал траву на заднем дворе, а Гейл перед домом сажала цветы, я заметил желтый автомобиль, как обычно, быстро приближавшийся. Зная, что пытаться заставить его сбавить скорость бесполезно, я не стал ничего предпринимать. Когда маши-на проезжала перед нашим домом, я заметил вспышку тормозных огней — она сбавила ход. Я был поражен. Впервые этот автомобиль не пронесся мимо на бешеной скорости. Я также заметил, что женщина за рулем, обычно довольно хмурая, улыбнулась. Заинтри-гованный, я выключил газонокосилку, пошел спросить Гейл, что такое произошло, из-за чего машина сбавила скорость. Гейл ответила, не поднимая глаз:

— Это было легко. Я просто улыбнулась и помахала ей рукой.

— Что? — переспросил я.

— Я улыбнулась и помахала ей рукой, как старой знакомой, и она улыбнулась мне в ответ и замедлила скорость, — сказала Гейл.

Я несколько месяцев пытался заставить эту женщину сбавить скорость, будучи на-строен по отношению к ней критически. Я всеми силами старался дать ей понять, что она неправа. Гейл же была с ней приветлива, и женщина ответила ей тем же. Я подумал, что в этом есть смысл. Проносясь мимо, женщина могла попросту не слышать моих тирад из-за шума газонокосилки, а я со своими раздраженными жестами имел, вероятно, довольно глупый вид. Для нее я был просто разгневанным парнем на газонокосилке. Не удивитель-но, что она торопилась проехать мимо. Гейл же она воспринимала как милую, приветли-вую женщину, которая отнеслась к ней по-дружески. Я был критичен, Гейл — привет-лива.

С тех пор я больше никогда не видел, чтобы желтая спортивная машина со свистом проносилась мимо нашего дома. Наоборот, она всегда снижала скорость до безопасной, проезжая наш участок.

Никто не любит, когда его критикуют. Вместо того чтобы устранить действие раз-дражителя, наша критика обычно только усиливает его. Критиковать означает обвинять что-то или кого-то. Тот, кого мы критикуем, пытается оправдать свое поведение. Человек оправдывается в ответ на несправедливость. Критика для него — несправедливость, и он защищается имеющимися в его распоряжении средствами. Когда я кричал на женщину за рулем спортивного автомобиля, она продолжала увеличивать скорость, как бы отстаивая свое право вести себя подобным образом. Существовал намного более эффективный и любящий способ заставить ее сбавить скорость, и Гейл показала мне его.

Великие лидеры знают, что люди гораздо более позитивно реагируют на отношение, основанное на понимании, чем на критику. Признательность и понимание порождают стремление стать лучше, чтобы получить еще больше признательности. Критика подры-вает уважение человека к себе. Принижая кого-то, мы тем самым даем ему негласное раз-решение действовать подобным образом в будущем. Если мы критикуем человека, ска-жем, за то, что он ленив, он принимает свою лень как данность. Это дает ему право вести себя как тот, кто соответствует ярлыку «ленивый», и подобное поведение повторяется.

Наша потребность номер один — чувствовать себя значимыми, признанными, оце-ненными по достоинству. Даже интровертам необходимо внимание других людей — осо-бенно тех, которые для

них значимы. И пусть это вожделенное внимание негативно на все сто процентов (критика), человек будет раз за разом повторять действия, привлекающие его. Мы очень редко делаем это сознательно, чаще действуем не задумываясь. Нам всем нужно внимание, и мы получаем его, используя все доступные нам способы. И если вни-мание проявляется в виде критики — что ж, человек подстраивается, чтобы соответство-вать ожиданиям критикующего.

Поведением управляет внимание. Позвольте мне повторить это еще раз:

ПОВЕДЕНИЕМ УПРАВЛЯЕТ ВНИМАНИЕ.

Это так, как бы ни хотелось нам думать иначе. Прибегая к критике, мы притягиваем будущие проявления того, что критикуем. Это верно в отношении ваших жены/мужа, детей, сотрудников, друзей.

В пьесе Джорджа Бернарда Шоу «Пигмалион» Элиза Дулиттл объясняет природу этого явления полковнику Пикерингу: «Видите ли, разница между леди и цветочницей заключается не только в умении одеваться и правильно говорить — этому можно научить — и даже не в манере держать себя, а в том, как ведут себя с ними другие люди. С профес-сором Хигтинсом я всегда буду цветочницей, потому что он всегда вел и будет вести себя со мной как с цветочницей; но я знаю, что с вами я могу стать леди, потому что вы всегда обращались и будете обращаться со мной как с леди».

У нас намного больше возможностей создавать свою жизнь» чем мы думаем. Наши мысли о других людях определяют их поведение по отношению к нам и наше отношение к ним. Наши слова дают другому человеку понять, чего мы от него ждем. И его поведение по отношению к нам будет соответствовать нашим ожиданиям, выраженным в том, что мы говорим.

Нам всем знакомы родители, которые, вместо того чтобы радоваться успехам своего ребенка, фокусируются на его плохих оценках. Ребенок приносит домой табель успевае-мости с четырьмя пятерками и одной тройкой, и отец или мать с упреком говорят ему: «Как ты мог получить тройку?» Внимание акцентируется на одной посредственной оцен-ке, а не на четырех отличных.

Недавно оценки нашей дочери Лии по некоторым предметам стали ухудшаться, и мы, умные, любящие и заботливые родители, сфокусировались на плохих оценках, чтобы заставить ее их улучшить. Но, к нашему удивлению, оценки по другим дисциплинам тоже стали ухудшаться. К счастью, мы с Гейл вовремя поняли, что оценки Лии — это ЕЕ оцен-ки. Мы начали хвалить дочку за хорошие отметки и просто интересоваться, довольна ли она своим табелем. Если Лия отвечала «да» — пусть даже оценки были ниже, чем, как мы считали, она могла бы получать, — мы не вмешивались. Очень скоро ее оценки улучшились — вот уже несколько лет кряду она получает сплошные пятерки.

В «Жаловаться и быть критичным — моя работа». Я не раз слышал подобные заяв-ления от работников СМИ, и это меня печалит. У меня тоже есть журналистская степень, и меня учили, что работа журналиста — сообщать факты и объяснять происходящее. Однако, похоже, некоторые работники СМИ видят свою основную задачу в том, чтобы безжалостно критиковать. Они делают это, чтобы заставить нас слушать или смотреть новости или купить газету. Это вопрос рейтингов и дохода. Мы хотим, чтобы нас инфор-мировали, а не пытались манипулировать нами, а критика часто используется как способ влияния на других людей.

Я не имею ничего против кинематографических, книжных и театральных критиков. Хороший критик (я предпочитаю термин «обозреватель») помогает сберечь время и день-ги, сообщая нам, стоит ли нашего времени и денег тот или иной фильм, книга или спек-такль. Я нашел одного кинообозревателя, которому нравятся те же фильмы, что и мне, и поскольку его работа — смотреть все фильмы и рассказывать о них, я считаю его помощь очень ценной и доверяю ему.

Читая обзор, мы сразу можем сказать, является его автор критиком или обозревате-лем. Вчера за ужином я прочел обзор выходящего на этой неделе фильма. Смысл сообще-ния был надежно спрятан за длинными загадочными словами, оборотами и понятными только специалистам ссылками. В этой статье было чрезвычайно мало информации собственно о фильме, автор словно восклицал каждой строчкой: «Видите, какой я умный!»

Как и всякая жалоба, критика может быть формой хвастовства: «Мой вкус слишком утончен, и то, что вы предлагаете, мне не подходит». Может быть, вы видели фильм «Метод Хитча»? В нем

герой Кевина Джеймса назначает свидание молодой богатой наследнице, которую постоянно окружают высоко мерные снобы. На вечеринке обсуждают-ся рестораны, фильмы, спектакли, новые художественные выставки, и двое молодых лю-дей объявляют: «Все это отвратительно — нам не нравится все, ибо мы слишком утон-ченны».

Внимательно следите за вашими словами на стадии *Осознаваемой Способности* и не допускайте критики. Помните: вы *увековечиваете то, что критикуете.* Проходя свою 21-дневную программу, я называл этот этап «Не хочу переодевать браслет». Замечая в про-цессе разговора, что в голове моей зреет критическое замечание, я просто заявлял сам себе: «Я не хочу переодевать свой браслет». Попробуйте, заметив за собой нечто подоб-ное, просто сказать: «Я не хочу переодевать свой браслет».

Еще один полезный шаг на этой стадии — отыскать «безжалобного товарища». Най-дите того, кто тоже следует программе *«Без жалоб»,* и поддерживайте друг друга. Заметь-те: этот человек НЕ должен, словно ястреб, следить за тем, чтобы вы не жаловались, не критиковали и не сплетничали. И вам НЕ следует указывать ему на то, что он жалуется. Поступая так, вы жалуетесь сами, и вам тоже придется переодеть браслет.

«Безжалобный товарищ» — это человек, с которым вы можете разделить ваш успех и который поддержит вас, если вы будете вынуждены начать все сначала. Найдите чело-века, способного помочь вам пересмотреть ваши жизненные ситуации в позитивном ключе, — кого-то, кто станет для вас «благословенным патрулем», помогающим найти положительные стороны в любой ситуации. Вам нужна группа поддержки — кто-то, кто ободрял бы вас, когда вы готовы все бросить, человек, который искренне желает, чтобы вы добились своей цели.

Около восьми лет назад я стал свидетелем того, как один человек помог тому, кого он очень любил, по-другому взглянуть на ситуацию, которую многие сочли бы трагиче-ской и безнадежной. Все началось в тот день, когда я увидел у дороги знак.

Собираясь пересечь дамбу над рекой Ваккамау вблизи Конвея, штат Южная Кароли-на, я заметил знак, вкопанный в землю посреди мусора и жилища рыжих муравьев. Рва-ный лист картона, прикрепленный к чему-то, что напоминало палку из скобяном лавки для размешивания красок, призывал меня:

ПОСИГНАЛЬТЕ, ЕСЛИ ВЫ СЧАСТЛИВЫ

Я покачал головой, удивляясь наивности его автора, и продолжил свой путь — мой гудок молчал.

«Что за вздор! — сказал я сам себе. — Счастье? Что такое счастье?» Я не знал этого. Я знал, что такое *удовольствие.* Но даже в моменты величайшего удовольствия и удовлет-ворения я думал о том, что вскоре непременно произойдет что-то плохое и вернет меня к «реальности». «Счастье — это обман», — думал я. Жизнь болезненна и трудна, и если все идет хорошо, значит, за поворотом скрывается то, что достаточно быстро выбьет вас из состояния «счастливых грез». «Может быть, человек обретает счастье после смерти», — думал я, не будучи уверенным даже в этом.

Через две недели, в воскресенье, мы с Гейл и Лией, которой было тогда два года, ехали по магистрали № 544 к Серфсайд-бич, чтобы повидать друзей. Мы подпевали звуча-щим по радио «Любимым детским песням», смеялись и наслаждались временем, проводи-мым вместе. Когда мы подъехали к дамбе через Ваккамау, я снова заметил знак и, не заду-мываясь, нажал на гудок.

— Что такое? — спросила Гейл. — Что-то на дороге?

— Нет, — ответил я. — У дороги стоит знак, на котором написано: «Посигнальте, если вы счастливы...» Я чувствую себя счастливым, поэтому я посигналил.

Лия прекрасно поняла смысл знака. Детям неведомо, что такое время, налоговые обязательства, разочарование, предательство и любые другие напряжения или обиды, которые носят в себе взрослые. Для них жизнь — это настоящий момент, предназначен-ный для счастья. Следующий момент, когда он наступит, тоже будет предназначен для счастья. Так почему бы, нажав на гудок, не порадоваться этому счастливому моменту?

Позже в этот же день, когда мы возвращались домой и проезжали знак, Лия закричала:

— Посигналь, папа, посигналь!

К этому моменту приятная перспектива встретиться с друзьями и провести время с семьей осталась позади. Я начал думать о множестве наводивших ужас дел, которые ожи-дали меня завтра на работе. Мое настроение можно было назвать каким угодно, только не счастливым, но я нажал на гудок, чтобы порадовать дочь.

Я никогда не забуду того, что произошло потом. Всего на мгновение где-то глубоко внутри я почувствовал себя немного счастливее, чем несколькими секундами раньше, — как если бы это сделал звук сигнала. Это было что-то вроде условного рефлекса Павлова. Может быть, этот сигнал вызвал у меня в памяти положительные эмоции, которые я испытывал, когда сигналил в прошлый раз.

После этого момента не было случая, когда бы Лия не напомнила мне, чтобы я по-сигналил, проезжая этот участок магистрали. Я также заметил, что каждый раз, когда я это делаю, мой уровень счастья возрастает на несколько пунктов по десятибалльной шкале. Я стал сигналить каждый раз, когда проезжал мимо знака, даже если был в машине один.

Как-то Гейл пришла домой, едва сдерживая смех. Поняв, что это связано с Лией и не желая ее смущать, я подождал, пока девочка уйдет играть в свою комнату, и спросил Гейл, что произошло. Она буквально взорвалась хохотом. С трудом переведя дыхание, жена рассказала мне, что случилось.

— Сегодня днем, — начала она, — ведя машину и разговаривая с Лией, я пере-строилась в другой ряд и нечаянно кого-то «подрезала». Машина попала в мою «мертвую зону», я ее просто не видела. Я буквально выбросила ее с дороги.

Она снова засмеялась. Я пока не видел в ее рассказе ничего смешного.

Гейл продолжала:

— Водитель рассвирепел — выкрикивая ругательства, он поднял средний палец и ударил по кнопке гудка.

Каждый может ошибиться на дороге. Это могло быть опасно, поэтому я обеспокоил-ся не только за жену и дочь, но и за пострадавшего водителя. Я подумал, что в ситуации нет абсолютно ничего смешного и что моя жена, должно быть, потеряла рассудок.

— Что же в этом смешного? — поинтересовался я.

— Когда этот мужчина ударил по гудку, — продолжала Гейл, чувствуя мое беспо-койство и пытаясь взять себя в руки, — Лия показала на него пальчиком и сказала: «Смот-ри, мамочка, он счастлив!» Когда до меня дошел смысл ее слов, я не смогла удержаться от смеха. Какое же у нее замечательное видение! Благодаря опыту со знаком нажатие на сиг-нал означает для нее только одно: человек счастлив.

Позитивное чувство, которое возникало у меня всякий раз, когда я нажимал на гудок, начало усиливаться. Я обнаружил, что с нетерпением жду заветного участка дороги и на-чинаю чувствовать себя счастливее, даже еще не доехав до знака. Стоило мне повернуть на магистраль № 544, и я замечал, как мое эмоциональное состояние начинает улучшать-ся. Этот участок дороги длиной 13,4 миль мало-помалу становился для меня местом эмо-ционального восстановления.

Знак стоял на обочине рядом с лесополосой, отделявшей близлежащие дома от дам-бы. Со временем мне стало интересно, кто поставил этот знак и почему. В этот период моей жизни я зарабатывал на жизнь страхованием. Однажды у меня была назначена встре-ча с семьей, которая жила примерно в миле к северу от магистрали 544. Когда я пришел к ним, мать семейства сообщила мне, что ее муж забыл о нашей встрече и нам придется перенести ее на другое время. На какое-то мгновение это меня расстроило, но, выехав из поселка, я вдруг осознал, что нахожусь по ту сторону лесополосы у магистрали. Я ехал по дороге, стараясь определить, как далеко еще до «счастливого» знака, и, когда, по моим расчетам, я был уже рядом, остановился у ближайшего дома.

Дом был серого цвета, одноэтажный, с темно-красной отделкой. Поднимаясь по сту-пенькам цвета корицы, ведущим к парадному входу, я отметил про себя, что дом простой, но ухоженный. Я стал думать о том, что скажу, когда мне откроют. Начну так: «Здравс-твуйте! Я видел картонный знак на дороге по ту сторону лесополосы и хотел спросить, известно ли вам что-нибудь о нем». Или, может быть: «Это вы повесили знак "Посигналь-те, если вы счастливы"?» Я чувствовал себя неловко, но мне хотелось узнать больше о знаке, который оказал столь сильное влияние на мой образ мыслей и мою жизнь. И я на-жал кнопку звонка.

Мне не удалось задать ни одного из заготовленных заранее вопросов.

— Входите! — сказал мужчина, одарив меня широкой теплой улыбкой.

Я почувствовал себя еще более неловко. «Должно быть, он ждал кого-то другого, — решил я, — и думает, что я этот человеку Тем не менее я вошел в дом, и он дожал мне руку. Я объяснил, что вот уже больше года проезжаю мимо его дома и вижу знак, на котором написано: «Посигнальте, если вы счастливы». Я сказал, что, по моим расчетам, его дом находится ближе всего к знаку, и спросил, знает ли он что-нибудь об этом. Он снова широко улыбнулся и сказал, что собственноручно установил этот знак более года назад и что я не первый, кто его об этом спрашивает.

Неподалеку раздалось несколько гудков, и он продолжил:

— Я учитель в местной средней школе. Мы с женой наслаждаемся жизнью на побе-режье. Мы любим людей и живем счастливо вот уже много лет.

Взгляд его ясных голубых глаз, казалось, пронзил меня насквозь.

— Какое-то время назад моя жена заболела. Врачи сказали, что они бессильны. Они сказали ей, чтобы она привела свои дела в порядок, так как ей осталось жить месяца че-тыре, от силы шесть.

Повисла короткая пауза, из-за чего я (не он) почувствовал себя неловко.

— Вначале это нас шокировало, — сказал он. — Потом разозлило. Затем мы утеша-ли друг друга и плакали чуть не целыми днями. Наконец мы смирились с тем, что ее жизнь подходит к концу. Жена стала готовиться к смерти. Мы поставили больничную кровать в нашей комнате, и она лежала там в темноте. Мы оба чувствовали себя несчаст-ными. Однажды вечером я сидел рядом с ней, — продолжал он. — Боль была настолько сильной, что ей никак не удавалось уснуть. Я чувствовал, что впадаю в отчаяние. У меня болело сердце. И сидя там, рядом с ней, я слышал, как машины едут на пляж.

На мгновение его взгляд, обращенный в угол комнаты, застыл. Затем, словно вспом-нив, что он не один, он тряхнул головой и продолжил:

— Вы знаете, что Большой Берег *(Grand Strand)* — шестьдесят миль пляжа вдоль побережья Южной Каролины — один из лучших туристических курортов в США?

— М-м... да, знаю, — ответил я. — На его пляжи приезжает более тринадцати милли-онов туристов в год.

— Правильно, — сказал он. — А чувствуете ли вы себя когда-нибудь счастливее, чем когда отправляетесь в отпуск? Вы планируете, вы откладываете деньги и, наконец, вы отправляетесь в дорогу, чтобы насладиться временем, проведенным вместе с семьей. Это великолепно.

Словно в подтверждение его слов, снова прозвучал длинный гудок проезжавшей мимо машины. Учитель на мгновение задумался и продолжил:

— Я сидел рядом с ней, и мне было больно — несмотря на то, что моя жена умирала, счастье не умирало вместе с ней. Счастье было повсюду вокруг нас. Каждый день оно в миллионах автомобилей проносилось всего в нескольких футах от нашего дома. И тогда я поставил на дороге знак. Я ничего от этого не ожидал. Просто мне хотелось, чтобы люди в машинах не воспринимали этот момент как нечто само собой разумеющееся. Я хотел, что-бы они наслаждались этим особым, никогда-больше-неповторяющимся моментом, пере-живаемым с самыми близкими людьми, ОСОЗНАВАЛИ счастье этого момента.

Несколько гудков прозвучали один за другим.

— Моя жена слышала их, — продолжал учитель. — Она спросила меня, не знаю ли я что-нибудь об этом, и я рассказал ей о знаке. Вначале гудки были нечастыми. Постепенно число сигналивших машин росло, и это стало для нее чем-то вроде лекарства. Она лежала, слушала гудки, и ей было очень приятно осознавать, что она не одна в этой темной комна-те. Она была частичкой мирового счастья. Оно было буквально повсюду вокруг нее.

Я помолчал минуту, обдумывая историю, которой он со мной поделился. Как вдох-новляюще и трогательно!

— Хотите познакомиться с ней? — спросил он.

— Да, — ответил я немного удивленно.

Мы так долго говорили о его жене, что я начал воспринимать ее скорее как героиню удивительной истории, чем как реального человека. Пока мы шли через зал, я постарался взять себя в руки, не желая показаться шокированным ожидавшим меня зрелищем уми-рающей женщины. Но, войдя в комнату, я увидел улыбающуюся женщину, которая, каза-лось, скорее притворялась больной, чем действительно стояла у порога смерти.

Снаружи прозвучал еще один гудок, и она сказала:

— Это Харрисы. Приятно снова их слышать. Я скучала по ним.

Нас познакомили, и она сказала мне, что сейчас ее жизнь так же полна, как и прежде. Сотни раз днем и ночью она слышит щебет, трубные и органные звуки, мычание и рев гудков, сообщающих о том, что в ее мире есть счастье.

— Они и не подозревают; что я лежу здесь и слушаю их, — сказала она. — Я научи-лась узнавать их по звуку гудков.

Женщина слегка покраснела и продолжила:

— Я придумываю о них истории. Я воображаю, как они проводят время на берегу или играют в гольф. Если же идет дождь, я представляю, как они отправляются в «Аква-риум» или за покупками. Вечером я вижу их в парке аттракционов или танцующими под звездами...

Ее голос становился все тише, и, засыпая, она шептала:

— Какая счастливая жизнь... какая счастливая, счастливая жизнь...

Учитель улыбнулся мне, мы поднялись и вышли из спальни. Он молча проводил ме-ня до двери, но когда я уже собирался уходить, у меня возник вопрос:

— Вы сказали, что врачи дали ей не больше шести месяцев жизни, правильно?

— Правильно, — ответил он, улыбаясь, по-видимому, угадав мой следующий воп-рос.

— Но вы говорили, что, когда повесили знак, она уже несколько месяцев лежала больная в постели.

— Да, — подтвердил он.

— Но я проезжаю мимо этого знака уже больше года...

— Совершенно верно, — ответил он на мой незаданный вопрос и добавил: — Пожа-луйста, приезжайте к нам еще.

Знак провисел на обочине весь следующий год, но в один из дней исчез. «Наверное, она умерла», — печально подумал я, проезжая мимо. — По крайней мере в конце своей жизни она была счастлива и прожила дольше, чем обещали врачи. То-то они, должно быть, удивились!»

Несколько дней спустя я ехал по магистрали № 544 на пляж и, приближаясь к мосту, впервые почувствовал вместо счастья печаль. Я еще раз проверил — может быть, мален-кий, сделанный вручную картонный знак уничтожил дождь или ветер. Знака не было. Мне стало грустно.

Однако, приближаясь к дамбе, я заметил нечто, что подняло мой дух. На месте ма-ленького картонного знака стоял новый. Он имел шесть футов в ширину и четыре в высо-ту. Большими буквами на ярко-желтом фоне с весело сверкающими лампочками по краям было написано привычное: «Посигнальте, если вы счастливы!»

Чувствуя, как на глазах вскипают слезы, я нажал на гудок, давая знать учителю и его жене, что я проезжаю мимо. И представил, как она говорит, задумчиво улыбаясь: «Это Уилл».

Благодаря поддержке любящего мужа, вместо того чтобы фокусироваться на реаль-ном положении дел, подтвержденном врачами, эта удивительная женщина сосредоточи-лась на том хорошем, что ее окружало. Таким образом ей удалось отвоевать у смерти не-сколько счастливых лет, принять жизнь и затронуть чувства миллионов людей. Вы можете стать такой же опорой для другого человека, стремящегося изменить свою жизнь, прекра-тив жаловаться. Найдите кого-то, кого вы могли бы ободрять и поддерживать и кто делал бы то же самое для вас. Вместе у вас обязательно получится!

ЧАСТЬ 4

НЕОСОЗНАВАЕМАЯ СПОСОБНОСТЬ

Глава 7
Мастерство

Все делайте без ропота и сомнения.

ФИЛИППИЙЦАМ 2:14

Среди прочих обитателей вод существует на нашей планете слепая пещерная рыба. В США эти рыбы по большей части водятся в известковых пещерах в дельте реки Мисси-сипи. Слепая пещерная рыба вырастает до пяти дюймов в длину, пигментация у нее сла-бая или отсутствует вовсе. К тому же все, кроме одной разновидности этих бледнокожих рыб, лишены глаз.

Ученые предполагают, что много лет назад в результате тектонических сдвигов предки этих рыб были пойманы в ловушку и стали узниками пещер. Окруженные сплош-ной темнотой, лишенные возможности видеть, они постепенно приспосабливались к своему окружению. Сменялись поколения пещерных рыб, и пигментация, предназначен-ная защищать их кожу от солнца, постепенно исчезла, поскольку в ней больше не было необходимости. Со временем эти рыбы стали производить безглазое потомство. Сейчас они отлично чувствуют себя в кромешной тьме.

ИЗ ПИСЕМ

Четыре года назад у моего старшего сына, двадцатитрехлетнего офицера поли-ции, открылось мозговое кровотечение. Не буду вдаваться в детали. Это был долгий путь, который вся моя семья приняла с верой в Бога и безусловной любовью.

Сейчас Бен выздоравливает, хотя доктора утверждали, что это невозможно. Он принимает свои ограниченные физические возможности с удивительным спокойст-вием. В нем крепнет Божья благодать. Это серьезный урок для всех нас.

У сына легкая форма афазии и онемение правой стороны тела, замедлены неко-торые процессы, но он идет на поправку — не жалуясь. Так действуют браслеты. Думаю, если Бен смог принять свой крест без жалоб, значит, сможем и мы. Я хотела бы, чтобы все те, кто помог Бену выздороветь, получили браслеты.

Огромное Вам спасибо и бесконечной УДАЧИ в Вашем деле. Вы и Ваша цер-ковь меняете мир!

НОРИН КЕППЛ,
СТОНИНГТОН, КОННЕКТИКУТ

Потратив несколько месяцев на то, чтобы стать безжалобным человеком, вы замети-те, что изменились. Подобно слепой пещерной рыбе, которая со временем отказалась от того, в чем больше не нуждалась, ваш ум наконец перестал быть источником негативных мыслей. Поскольку вы их не озвучиваете не даете им выхода, ваша «фабрика жалоб» закрывается. Вы перекрыли кран — и источник иссяк. Изменив слова, вы перестроили свой образ мыслей. Это стадия *Неосознаваемой* (вы этого уже не замечаете) *Способности* (не жаловаться). Вы становитесь другим человеком, более счастливым.

Начав нашу программу, мы решили выдавать тем, кто продержался двадцать один день без жалоб, «Сертификаты счастья». Они называются именно так (а не, к примеру, Сертификатами *«Без жалоб»)* вовсе не случайно. Избавление от вредной привычки жало-ваться оказывает на сознание невероятно мощный эффект. Меняется не просто поведение, но и образ мыслей человека, вся его жизнь. Когда вы проживете свои первые три недели без жалоб, пожалуйста, зайдите на наш сайт www.AComplaintFreeWorld.org — мы будем рады выслать вам сертификат, чтобы отметить ваше преображение.

На стадии *Неосознаваемой Способности,* наступающей по прошествии двадцати одного дня, вы больше не ищете несчастий на свою голову. Ваши мысли сосредоточены на том, чего вы *хотите.* Вы не только сами становитесь счастливее, это происходит и с вашими ближними. Вы привлекаете к себе оптимистичных людей, побуждаете окружаю-щих подняться на более высокий ментальный и эмоциональный уровень. Перефразируя Ганди, можно сказать, что вы становитесь переменой, которую хотите видеть в мире. Когда что-то удается, вы говорите: «Ну конечно!» В любой проблеме вы ищете благо — вместо того чтобы попусту тратить свою энергию, сообщая о ней другим. А кто ищет, всегда находит.

Вы также заметите, насколько вам теперь некомфортно, когда кто-нибудь рядом на-чинает жа-ловаться. Ощущение такое, как если бы в комнату вдруг просочился неприят-ный запах. Поскольку вы провели довольно много времени, стараясь не жаловаться, то, когда вы слышите жалобы от других людей, они создают эффект какофонии, нарушившей священную тишину. Но хотя это нытье вам неприятно, вы не чувствуете себя обязанным указывать людям, что они жалуются. Вы просто наблюдаете ситуацию, а раз вы не крити-куете и не жалуетесь, вашему собеседнику не нужно оправдывать свое поведение и жало-бы быстро прекращаются.

Вы начинаете испытывать чувство благодарности за сущие пустяки — даже за то, что привыкли принимать как должное? Я помню, как однажды подумал: «Если бы, в по-следний раз расчесывая волосы, я знал, что делаю это ПОСЛЕДНИЙ раз, я бы постарался насладиться этим полнее» (если вам непонятно, о чем я говорю, посмотрите на мою фото-графию на обложке). Достигнув стадии *Неосознаваемой Способности,* вы воспринимаете жизнь с благодарностью. Вы по-прежнему можете хотеть чего-то для себя, и это хорошо. Теперь, с новым позитивным качеством вашей энергии, вы можете удерживать в уме об-раз того, чего хотите, зная, что это приближается к вам уже сейчас.

Может улучшиться ваша финансовая ситуация (хотя деньги, эти полоски бумаги и кусочки металла, по моему глубокому убеждению, сами по себе ценности не имеют, являясь лишь некими ее символами) Начав больше ценить себя и свой мир, вы станете излучать вибрации, привлекающие финансовое благополучие. Люди будут охотно давать и дарить вам то, за что вы, возможно, «расплатились» в прошлом. Я знаю человека, бес-платно пользующегося некоторыми профессиональными услугами просто потому, что он нравится людям, оказывающим эти услуги, и они хотят его поддержать. Так же может посчастливиться и вам. Главное — замечать малейшие позитивные проявления в своей жизни и быть благодарным. Если кто-то придержал для вас дверь или помог поднести вещи, считайте это благословением Вселенной. Так вы привлечете больше подобных проявлений.

С позитивными и счастливыми людьми приятнее находиться рядом. Теперь, когда вы сами стали таким человеком, ваша финансовая ситуация может улучшиться в связи с повышением зарплаты и гарантий занятости. Конечно, нам платят за выполнение опреде-ленных трудовых задач, и наши профессиональные способности во многом определяют размер зарплаты. Но человек, излучающий радость и солнечный свет, ценится дороже зо-лота.

Я знаю компанию в Сиэтле, в которой работала администратором девушка по имени Марта. Я ни у кого не встречал такой широкой, сияющей и открытой улыбки. Она была неизменно любезна, весела и искренне готова всем помочь. Вы всегда могли ощутить ее присутствие — когда Марта была в офисе, у сотрудников поднималось настроение и они работали эффективней.

Некоторое время назад, решив навестить своих друзей, я заглянул в эту компанию. И сразу почувствовал — что-то изменилось. Как будто стены вы красили в более темный цвет или вдруг ухудшилось освещение. Вот что я тогда почувствовал, стоя у конторки администратора. Я понял, чего не хватает — Марты.

— Где Марта? — спросил я.

— Она перешла в другую компанию, которая предложила ей в два с лишним раза больше, чем могли платить мы, — ответила мне одна из сотрудниц. И, посмотрев вокруг, добавила:

— Той компании здорово повезло!

Оптимистичная, жизнерадостная Марта дарила свет всем сотрудникам и клиентам компании, и ее уход понизил общий уровень счастья и производительности. Продавцы говорили, что после того, как Марта перестала отвечать на телефонные звонки, число жалоб и недовольство клиентов заметно возросли.

Поведение, в котором проявляются наши мысли, определяет отношение к нам людей и даже животных. Когда я пишу эти строки, два наших пса, Гибсон и Мэджик, возбужден-но лают на приближающийся грузовик *UPS.* Они делают это не в целях защиты своей тер-ритории. И не для того, чтобы не дать грузовику остановиться у нашего дома, но скорее В НАДЕЖДЕ, ЧТО ОН ОСТАНОВИТСЯ. В отличие от остальных курьеров, которые боятся собак или не желают иметь с ними дела, наш курьер *UPS* решил выучить имена всех псов, которых встречает на своем пути. Он даже возит с собой собачий корм. Это может пока-заться нелепым, но, поскольку наши собаки любят курьера *UPS,* а мы любим наших собак, мы любим курьера *UPS.* Его простое стремление быть счастливым и полезным человеком внушает нам намного больше любви к *UPS,* чем тысяча телевизионных реклам «Что для вас может сделать Браун?».

Если он хочет стать руководителем, я могу представить, что этот курьер однажды возглавит службу *UPS.* Мы все стремимся находиться рядом е людьми, которые делают каждый наш день незабываемым. Поэтому весьма вероятно, что в конце концов эти люди продвинутся по карьерной лестнице.

Одно из величайших преимуществ, приобретаемых безжалобным человеком — пози-тивное влияние, оказываемое им на свою семью в настоящем и будущем. Хорошо это или плохо, мы склонны «подгонять под себя» окружающих. Как мы уже говорили в предыду-щей главе, нас увлекает энергия других людей, особенно таких авторитетных фигур, как наши родители.

Я помню своего отца на кухне. Каждый раз, что-нибудь готовя, он брал кухонное полотенце и перекидывал через левое плечо — на случай, если ему понадобится снять что-нибудь горячее с плиты или вытереть руки. Он называл его «левоплечным полотен-цем для готовки». Сегодня, если я на кухне, у меня на плече всегда мое собственное «левоплечное полотенце для готовки». Так делал мой отец, так делаю я. Возможно, он видел, что так делает его отец, и перенял эту привычку — кто знает? Мне известно только, что я научился этому у него. Он никогда не стремился привить мне эту «странность», все произошло само собой. И я знаю, что точно так же, намеренно или нет, я передаю свои собственные привычки Лие, являясь для нее примером того, как поступают люди.

Прежде чем мы стали вести свободный от жалоб образ жизни, я, фактически, учил Лию тому, что семейный обед — время для нытья и сплетен. Я благодарен судьбе, что те-перь за семейными обедами мы обсуждаем хорошие новости и блестящие перспективы. Это то, что я хочу передать ей, чтобы она подавала пример своим будущим детям, а те, в свою очередь,— своим. Давайте посвятим время, проводимое с семьей, переживанию ра-дости и счастья, а не жалобам на постигшие нас неудачи. Я убежден, что наша жизнь ста-ла лучше, потому что мы не выискиваем (а значит, и не находим) каждый день плохие новости, чтобы нам было о чем поговорить за обедом.

Безжалобный человек способен привлечь в свою жизнь то, что хочет, затратив на-много меньше усилий, чем вечно всем недовольный нытик. Помните, я рассказывал вам о женщине из моей церкви с перечнем жалоб? Внимательно просмотрев пару ее «жалобных листов», *я* понял: что

бы я ни сделал, она непременно отыщет в этом еще больше недо-статков. Казалось, ее не устраивало ничего из того, что мы делали.

Вскоре я заметил, что у меня возникает сильное, хотя и ненамеренное противодейст-вие по отношению ко всему, о чем бы она ни просила. Идеи, которые она предлагала, да-же хорошие, оставались без рассмотрения, ибо я чувствовал, что их реализация повлечет за собой только еще больше жалоб и критики. Поскольку я игнорировал ее претензии и отказывался говорить о том, что она считала нашими слабыми сторонами, она перестала носить мне свои «жалобные списки».

Забавно, но когда жалобы прекратились, мы мало-помалу начали принимать практи-чески все ее предложения. Не потому, что она жаловалась, а наоборот — потому что она перестала это делать. Мы осуществили предлагаемые изменения, поскольку чувствовали, что в них есть смысл. Однако сделали мы это спустя довольно долгое время. Игнорирование требований этой женщины было не чем иным, как защитной реакцией, — ведь мы чувствовали, что на нас нападают.

Вы стали намного более позитивным человеком, предпочитающим говорить о том, чего он хочет, а не жаловаться на то, что его не устраивает. Теперь люди будут охотно работать с вами и на вас, вы получите даже больше, чем мечтали. Это обязательно про-изойдет, дайте срок.

Меня часто спрашивают: «А как быть с волнующими меня социальными проблема-ми? Если я не буду жаловаться, как я смогу помочь осуществить позитивные перемены?» Да, перемены начинаются с недовольства, в момент, когда кто-то (например, вы) видит разрыв между тем, что есть, и тем, что могло бы быть. Но недовольство — *отправная* точка, а не *конечная.* Жалуясь на ситуацию, вы непременно привлечете людей, которые будут выражать недовольство вместе с вами, но весьма сомнительно, что вам удастся что-либо предпринять для ее улучшения. Однако говоря о том, что было бы, если бы разрыв был устранен и проблема разрешилась, вы сможете воодушевить людей и подвигнуть их на осуществление позитивных перемен.

Перестав жаловаться, вы обнаружите, что стали реже испытывать страх и гнев. (Гнев — тот же страх, но обращенный вовне.) Если вашими поступками больше не движет страх, вы привлекаете в свою жизнь меньше недовольных и робких людей.

В своей книге «Координаты души» Гари Зукав пишет: «Жалоба — это форма мани-пуляции». У меня есть друг, священник другой конфессии. И вот как-то вышестоящая организация направила к нему консультанта для оказания помощи в развитии его церкви.

— Определите, чего боятся ваши прихожане, — советовал консультант. — Исполь-зуйте это, чтобы вызвать их гнев. Пускай они начнут жаловаться на ситуацию. Это объе-динит их и привлечет также других людей.

Такой подход показался нечестным моему другу, который считал, что его задача — служить нуждающимся, а не раздражать паству. Он позвонил одному из своих приятелей-священников и поинтересовался, как эта техника страха и гнева работает в его церкви.

— Техника работает хорошо, — ответил приятель. — Она привлекла в церковь мно-го новых прихожан. Проблема заключается в том, что это сплошь недовольные и робкие люди, которые к тому же все время жалуются, и они доставляют мне массу хлопот.

В конце концов мой друг оставил должность настоятеля этой церкви и стал священ-ником в больнице. Он живет честно и вполне счастлив.

Недавно мы с семьей смотрели фильм «Музыкальный человек» *(«The Music Man») с* участием знаменитого Роберта Престона. Престон играет там жуликоватого, беспринцип-ного коммивояжера — «профессора» Гарольда Хилла, торгующего музыкальными инс-трументами. Приехав в Ривер-Сити, штат Айова, он спрашивает старого друга, роль которого исполняет Бадди Хэкетт: «Есть ли что-то в этом городе, что могло бы огорчить этих людей?» Хэкетт рассказывает ему, что в город на днях привезли первый стол для пула, и Престон начинает запугивать жителей — мол, игра в пул ведет к полному мо-ральному разложению. И лишь массовое вступление молодых людей в оркестр поможет решить проблему «морального разложения» и «массовой истерии», которые символи-зирует игра в пул. Спасти ситуацию может только Гарольд Хилл, продав всем инстру-менты и форму. «Профессор» раздувает пламя жалоб, чтобы манипулировать горожанами с целью извлечения выгоды.

Зукав прав. Жалоба — это манипуляция вашей энергией, и теперь, став безжалобным человеком, вы замечаете, когда кто-то использует негативные высказывания, пытаясь ва-ми

манипулировать, и устанавливаете безопасные границы, чтобы себя защитить. Слыша такие разговоры, вы знаете — это жалобы, которые есть не что иное, как весьма эффективный способ вовлечь вас в чужие проблемы.

Кто-то возразит: «Но некоторые психиатры считают, что жаловаться полезно». Как я уже сказал, иногда в жалобах (выражении огорчения, горя, недовольства) есть смысл. Выражение горя, огорчения или недовольства, адресованное тому, кто действительно может помочь, полезно — при условии, что это делается с целью получить то, чего вы хотите, в будущем, а не является средством нападения, основанным на ситуации, имевшей место в прошлом.

Беседы с психологом или другим компетентным советчиком о ваших жизненных трудностях ради того, чтобы избавиться от них, могут быть полезны. Хороший психолог может интерпретировать эти проблемы, дать надежду и обрисовать конструктивные пара-дигмы лучшей жизни в будущем. Однако жалоба другу — то, что часто называют излия-ниями, — может служить оправданием несдержанности и проявления негативных эмоций, способного привлечь к нам еще больше проблем. Не говоря уже о том, что это объединяет нас с негативно настроенными людьми, под влияние которых мы можем попасть.

Время от времени нам всем необходимо проговаривать то, что происходит в нашей жизни, чтобы лучше контролировать ситуацию. Но проговорить — не значит пожаловать-ся. Проговаривать означает ДЕЛИТЬСЯ ЭМОЦИЯМИ по поводу происшедших событий, а не пересказывать их. Если на вас накричал начальник, вы можете захотеть поделиться возникшими в связи с этим чувствами со своей половиной. Вы можете сказать: «Я был удивлен и огорчен, когда она на меня кричала».

Осмысливая происшедшее вслух, убедитесь, что вы говорите только о своих чувст-вах, а не о самом событии.

Используйте такие слова, как:

- Раздраженный
- Грустный
- Радостный
- Счастливый
- Недовольный
- Испуганный
- Довольный

Например: «Я чувствую раздражение, когда ты так поступаешь». Фраза «Когда ты это делаешь, я чувствую, что ты — ничтожество» — банальное навешивание ярлыка, но с приставкой «я чувствую». Ваши чувства — лучший индикатор того, живете ли вы в гар-монии со своим высшим «Я», и обсуждение ваших чувств с другими людьми без возвра-щения к предыстории и драматическим диалогам типа «он сказал, она ответила» может быть полезным.

Даже в разговорах с психиатром важно не зацикливаться на болезненном пережива-нии слишком долго. Согласно данным одного психологического исследования, затянув-шийся разговор о невротических симптомах усиливает эти симптомы*. Хороший пси-

* Kowalski, R. M. (1996). *Complaints and complaining: Functions, antecedents, and consequences. Psychological Bulletin* 119, page 181.

хиатр знает, сколько времени и энергии нужно посвятить прошлому и как помочь вам использовать случившееся для создания более желанного будущего.

Теперь вы наконец у штурвала и ведете свой корабль к будущему, о котором всегда мечтали. Более того, сохраняя свои намерения и говоря только о том, чего вы хотите, можно быстро достичь целей, на осуществление которых, как вам казалось, нужны годы.

Один из героев пьесы Стивена Дитца *«Fiction»* говорит: «Писатели не любят писать, они любят написанные ими книги». Да, людям не нравится меняться, но они *хотят* изме-ниться. Вы не жалели ни времени, ни сил, снова и снова переодевая браслет. Теперь вы другой человек. Вы изменились. Оливер Уэнделл Холмс сказал: «Если ум открылся для новой, он никогда не вернется к своему изначальному измерению». Вы сделали это!

Если вы уже прочли эту главу, но еще не прошли испытание (не продержались двад-цать один день подряд без жалоб), пусть это послужит вам ориентиром. Вы *можете* сде-лать это. В следующей главе вы узнаете о людях, которым удалось прожить двадцать один день подряд без жалоб, и о том, что это для них означало.

Глава 8
Чемпионы 21-дневной программы

Цена права владеть собой
не может быть слишком высокой.
ФРИДРИХ НИЦШЕ

«Но разве жаловаться не полезно?» Когда я давал интервью, посвященные феномену программы *«Без жалоб»,* для средств массовой информации, меня часто сталкивали с пси-хологами, утверждавшими, что жаловаться полезно для здоровья. В таких случаях я напо-минал им, что не стремлюсь никого изменить. Если они хотят жаловаться — Бог в помощь! И чтобы внести ясность — я вовсе не призываю отмалчиваться, когда происходит нечто, что необходимо исправить. Не молчите, не держите это в себе. Просто убедитесь, что вы излагаете факты, не вкладывая в свои слова энергию «Как они могут так поступать со *мной*?»

И еще к вопросу о полезности нытья. Может быть, некоторые психологи считают, что их работа заключается в том, чтобы выслушивать жалобы, и именно с этим процессом связывают свой заработок? Как я уже упоминал, хороший психоаналитик помогает исце-лить душевные травмы, ограничивая воспоминания о них и используя их для создания более счастливого настоящего и будущего.

Я не психолог. Я даже не пытаюсь играть эту роль на телевидении. Мой опыт в этой сфере основан исключительно на моем собственном преображении благодаря отказу от постоянных жалоб, и подкреплен многочисленными отзывами людей, которые стали го-раздо счастливее и здоровее, перестав жаловаться. Мне кажется, если бы жалобы укреп-ляли здоровье, то население моей страны возглавляло бы список самых здоровых людей мира. Однако, несмотря на то, что, по мнению многих, наша медицина — одна из наибо-лее развитых на планете Земля, США занимает одно из первых в мире мест по количеству смертей от сердечных болезней на душу населения в год. Население Соединенных Штатов сталкивается также с проблемами повышенного кровяного давления, паралича, рака и других болезней. БОЛЕЗНЕЙ* — понимаете?

*Англ. *disease* — болезнь происходит от dis-ease — без покоя. *(Сравните: disease — болезнь, dis-ease — без покоя.) — Прим. перев.*

Майкл Каннингем, доктор философии, психолог Университета Луисвилла, выска-зывает предположение, что склонность человека жаловаться развилась из сигнала тревоги, который наши предки подавали в случае угрозы для племени. «Мы, млекопитающие, — вид кричащий, — говорит доктор Каннингем. — Мы говорим о том, что нас волнует, что-бы получить помощь или найти союзника для контратаки». Хотя в качестве защиты от угрозы жалобы нам больше не нужны, они сохранились как пережитки прошлого ибо, как уже говорилось, мы по-прежнему получаем от них психологическую и социальную вы-году.

Жалуясь, мы утверждаем: «Что-то не так». Если мы жалуемся достаточно часто, мы *живем* в состоянии *«что-то не так»,* и это усиливает стресс. Представьте, что кто-то постоянно говорит вам: «Берегись!», или «Будь осторожен, должно произойти что-то пло-хое», или «Неприятности в прошлом чреваты неприятностями в будущем». Прибавится ли стресса в вашей жизни, если кто-то

будет бесконечно твердить вам о возможных опаснос-тях и подводных камнях? Конечно. Если вы часто жалуетесь, то человек, подающий сиг-нал тревоги — вы сами. Жалуясь, вы повышаете собственный уровень стресса. Вы гово-рите: «Что-то не так!» — и ваше тело реагирует стрессом.

Размышляя о причинах чрезвычайно высокого уровня стресса в нашем обществе, я вспомнил о курсантах военного училища при университете, который когда-то посещал. Согласно правилам, каждый раз, когда кто-нибудь из студентов первых курсов проходил мимо старшекурсника, младший курсант должен был «подобраться» — упереть руки в бока, подтянуть подбородок и напрячь все тело, как если бы он готовился отразить атаку.

Когда мы жалуемся, сосредоточиваясь на том, что идет не так, наше тело реагирует на это: мы «подбираемся» (напрягаемся), мышцы скручиваются в узел, учащается пульс, повышается кровяное давление. Это кажется вам полезным?

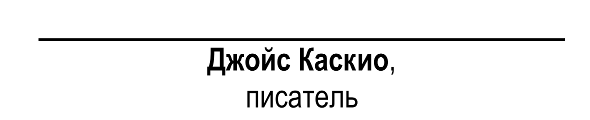
Если вы посмотрите на перечень отпускаемых по рецепту лекарств, пользующихся наибольшим спросом в США по данным Forbes.com на 27 февраля 2006 года, первые семь позиций — именно так, семь из семи, — занимают лекарства от болезней, течение кото-рых было осложнено стрессом. В 2005 году на лекарства, назначаемые в связи с депрес-сией, изжогой, сердечными болезнями, астмой и высоким уровнем холестерина в США было потрачено 31,2 миллиарда долларов.

«Ладно, — можете подумать вы, — допустим, жалобы усиливают стресс, а стресс может вызывать сердечные заболевания, депрессию и изжогу. Но не астму и повышение уровня холестерина». Интересно, что вы скажете о результатах исследования доктора био-логии Эндрю Степто и его коллег из университетского медицинского колледжа Лондона, посвященного влиянию стресса на повышение уровня холестерина, подробно изложенных в *Health Psychology* (ноябрь 2005г.)?

В начале эксперимента доктор Степто и его коллеги измерили уровень холестерина у группы участников, после чего поместили их в стрессовую ситуацию. Затем они снова измерили уровень холестерина у каждого участника и обнаружили, что у всех он немного повысился. Следовательно, стресс является одним из факторов, повышающих уровень холестерина в крови.

А вот что говорит об астме Хизер Хэтфилд из «WebMD»: «Когда уровень нашего беспокойства [стресса] начинает расти... симптомы астмы могут стать по-настоящему из-матывающими». Стресс усиливает приступы астмы, а жалобы повышают уровень стресса.

Я считаю, что жалобы не только не полезны, но и губительны для нашего здоровья. Но не верьте мне на слово. Я хотел бы закончить эту последнюю главу комментариями тех, кого я называю *«чемпионами двадцати одного дня»* — людей, которые уже продер-жались без жалоб двадцать один день подряд.



Джойс Каскио,
писатель

Если бы год назад кто-нибудь спросил меня, часто ли я жалуюсь, я бы, не задумы-ваясь, ответил: «О нет, я жалуюсь редко». Однако правильнее было бы сказать: «Да, я жа-луюсь, но совершенно *не осознаю,* как часто это делаю».

Я не обращал внимания на то, как часто жалуюсь, если оценивать по шкале от 0 до 10 (10 — заядлый жалобщик, 0 — тот, кто не жалуется никогда). Я чувствовал, что мне есть что в себе изменить, но не считал себя заядлым жалобщиком. По моим оценкам, я был скорее жалобщиком посредственным, возможно, заслуживающим отметки 5 или, в крайнем случае, 6. Однако я совершенно упускал из виду (а моя шкала этого не показыва-ла), что жалобы *на любом уровне* вредят мне и моим отношениям с людьми.

Впервые я осознал, как часто жалуюсь, летом 2006 года. Разваливался бизнес, нача-тый мною в 2004 году. Мое ближайшее окружение сомневалось, что его еще можно спас-ти. Я пребывал в депрессии, меня переполняли уныние и злоба — главным образом, на самого себя. Разговоры

изматывали меня, ибо большую часть энергии я тратил на защиту своей позиции относительно бизнеса и перечисление переживаемых мною проблем и трудностей.

Наконец, устав от этих бесконечных разговоров, я решил взять отпуск и убежать от всех. Мне нужно было побыть в одиночестве. Я вел дневник, и вот в один из дней в конце июля я написал о боли, которую причиняют мне мои собственные слова, бесконечные раз-говоры о том, как «все это меня беспокоит». По большей части слова эти не поддерживали ни меня самого, ни окружающих. В конце концов я понял, что просто *жаловался.* Жало-вался, чтобы оправдаться в том, что я делал и чего не делал. Я впервые осознал, что жало-бы уводили меня от важных решений в моей жизни. В сущности, они не позволяли мне прямо и искренне общаться с другими людьми и с самим собой.

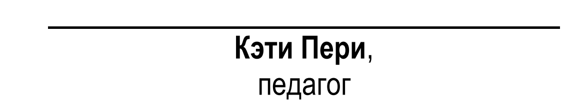
Забавно, но когда я писал об этом в своем дневнике, неизвестный мне священник, преподобный Уилл Боуэн раздавал нашим прихожанам браслеты, предлагая им пройти 21-дневную программу *«Без жалоб».* Вернувшись спустя несколько недель, я с энтузиаз-мом воспринял эту идею и сразу же надел браслет.

Я счастлив сообщить, что продержался двадцать один день. Сегодня я продолжаю носить свой браслет как напоминание, а еще — чтобы поддержать это великое движение, изменившее жизнь стольких людей.

Что произошло с тех пор, как я продержался двадцать один день?

- Моя жизнь стала более полной и счастливой.
- Перспективы моего бизнеса хороши, как никогда.
- Стали гармоничнее мои отношения с другими людьми, число конфликтов умень-шилось.

У меня, как и прежде, порой возникают проблемы, но изменилась моя реакция на них, и это влияет на результат. Я стал более открытым с самим собой и с другими люд-ми. Программа *«Без жалоб»* изменила мою жизнь, и я знаю, что это может произойти с каждым.



Кэти Пери,
педагог

Мой двадцать первый день без жалоб пришелся на 24 апреля. А надела я свой фио-летовый браслет в конце июля, когда преподобный Боуэн впервые представил свою про-грамму. Несколько раз за это время я бросала и начинала снова. На то, чтобы прожить всего *один день* без жалоб, ушло несколько недель. Мне стало намного легче, когда в октябре 2006 года мой муж тоже начал носить браслет. Легче меняться вместе с другим человеком, поддерживая друг друга.

Эта программа помогла мне измениться, открыв глаза на мои жалобы, научив осо-знавать свои мысли и слова. Осознав, на чем я в действительности фокусировалась, я смогла изменить свое отношение к себе, другим людям и ситуациям, с которыми сталки-ваюсь каждый день. Отказавшись от «дежурных» фраз: «Я устала», «Я не высыпаюсь» и «У меня ни на что не хватает времени», я стала высыпаться и хорошо себя чувствовать.

Как только я изменила фокус, мне стало легче поддерживать позитивное настроение. С радостью я осознавала, что чувствую себя все лучше и лучше, в то время как эффект по-зитивного мышления проявляется во всех сферах моей жизни. Я стала лучше спать, у ме-ня прибавилось энергии. Я чувствую себя счастливее и намного непринужденнее. Улуч-шились и отношения в семье — в наших каждодневных разговорах стало больше добрых слов и меньше жалоб. У нас дома очень спокойно.

Следовать программе *«Без жалоб»* нелегко. Чтобы продержаться первый день без нытья, нужно потратить немало времени и приложить достаточное количество сознатель-ных усилий. Однако когда ваши привычки и мышление начнут меняться, станет легче. Главное — не останавливаться!

Для меня это не просто программа избавления от жалоб. Благодаря ей, я научилась обращать жалобы в благодарность за то хорошее, что у меня есть, а поводы для нытья — в причины для радости.

Дон Пери,
проектировщик мостов

Моя жена начала следовать программе *«Без жалоб»* в конце июля. Я был заинтри-гован. Через некоторое время я заметил, что она сильно изменилась, и в октябре 2006 года тоже надел фиолетовый браслет. Мне понадобилось восемь недель, чтобы продержаться один день без нытья, а мой двадцать первый безжалобный день наступил 18 апреля.

Благодаря этой программе я понял, как сильно жалобы влияли на мое настроение и сколь пессимистично я стал смотреть на многие вещи. Я с удивлением узнал, как досаж-дал мой негативный настрой окружающим. Однажды начальник спросил, что означает этот фиолетовый браслет у меня на руке. Когда я рассказал ему о своем участии в про-грамме *«Без жалоб»,* он очень обрадовался: «Дон, когда ты пускаешься в длительные разглагольствования — это ужасно». Когда я пересказал наш разговор своим домашним, они согласились с моим начальником и признались, что у них часто возникает желание сбежать из комнаты, когда я «разражаюсь речью», читая газету или смотря телевизор.

Настоящей причиной моих жалоб, как я со временем понял, была неуверенность в том, что я соответствую занимаемой должности. Я жаловался всем, кто был готов меня слушать, на объемы работы и нереальные сроки. На самом же деле я просто не был уве-рен, что смогу со всем этим справиться. А если я с чем-то не справляюсь, не означает ли это, что я недостаточно хорош для своей работы? Вот и выходит, что я жаловался и гне-вался, потому что испытывал страх. Но теперь я понимаю, что работы много всегда, и все, что я могу, — просто делать то, что в моих силах.

Участие в программе помогло мне принять тот факт, что я не могу контролировать все, происходящее на работе и в других сферах моей жизни, и что исправить ситуацию критикой невозможно. Я обнаружил, что чем меньше я жалуюсь на что бы то ни было, тем меньше беспокоюсь об этом. Избавившись от этого навязчивого беспокойства, я начал получать больше удовольствия от времени, проводимого дома, и просто стал менее напря-женным.

Благодаря программе *«Без жалоб»* я чувствую себя счастливее как дома, так и на работе.

Мой прежний негативный настрой был заразителен и отравлял все, что можно было отравить, а новый, позитивный, действует исцеляюще. Счастье, которое он мне дает, со временем только усиливается. Теперь мой начальник называет меня «Мистер Солнечный свет».



Марсия Дэйл,
церковный секретарь

Я ношу свой браслет *«Без жалоб»* с 23 июля, когда преподобный Уилл предложил нашим прихожанам пройти 21-дневную программу избавления от жалоб. Тогда я поду-мала: «Насколько трудно это может быть? Я оптимистично настроенный человек. У меня замечательная семья, и я люблю свою работу в Союзе христианских церквей. Подумаешь, двадцать один день... Да нет проблем!»

Затем я надела браслет и... начала осознавать, сколько негативных слов слетает с моих губ! Это меня потрясло. Снова и снова я останавливалась посреди фразы и спраши-вала себя: «Действительно ли стоит продолжать? Являются ли мои слова позитивными?» И каждый раз ответ был: «Нет». Я износила два браслета, пока наконец, в середине нояб-ря, не закончился мой двадцать первый день без жалоб.

Я продолжаю носить свой «браслет» (теперь это нитка вокруг пальца) как напомина-ние о том, что мои слова наделены огромной созидающей силой и поэтому выбирать их следует осознанно, руководствуясь мудростью. Я поняла, что это не значит загонять эмо-ции внутрь и надевать маску непоколебимой оптимистки. В последние несколько месяцев мне пришлось пережить несколько сложных личных и семейных ситуаций. Но прежде, чем я позволяю словам слететь с моих губ, я обдумываю их и формирую намерение ска-зать что-то позитивное. Можно иметь дело со сложными

ситуациями (и сложными люд-ми), избегая негативных проявлений. И результат ВСЕГДА намного лучше!

Я обнаружила, что, хотя обычно я очень занята, все стало складываться более гладко. Некоторые «друзья», с которыми я общалась раньше, исчезли из моей жизни — стоило мне отказаться от жалоб, как нам стало не о чем разговаривать. Однако это освободило пространство для новых благословении. Я переживаю удивительное состояние покоя!

Марти Пойнтер,
программист

По моим наблюдениям, величайшее преимущество, обретенное мной за четыре меся-ца, прошедшие с тех пор, как мне удалось прожить двадцать один день без жалоб, заклю-чается в том, что я научился с большей легкостью принимать людей, которые не разде-ляют моих убеждений, и ситуации, которых я не могу контролировать. Теперь мне не нужно прилагать особых усилий, чтобы воспринимать жизнь такой, как она есть. Я заме-тил, что постепенно отдаляюсь от людей, которые любят критиковать и искать виновных. Меня стали притягивать те, кто во всем ищет хорошее. Большой радостью стало для меня зарождение дружеских отношений с несколькими родственными душами, которых я мог никогда не встретить, если бы не прошел свою 21-дневную программу.

Дойдя до конца, я обнаружил в себе доброту, о которой никогда не подозревал. Хотя никому не дано быть совершенным всегда (и я признаю, что иногда у меня случаются срывы), я заметил, что мне стало намного легче видеть в себе Свет, когда я научился — благодаря этой программе — легче относиться к несовершенствам людей и жизненных обстоятельств.

Когда я пишу эти строки, моя девяностотрехлетняя мать лежит дома в постели, ожи-дая встречи со своими родителями и многими другими людьми, которых она любила и которые ушли из этого мира раньше нее. Она весит 38 кг, уже больше недели она ничего не ела. Медсестра хосписа говорит, что не знает, почему моя мать до сих пор жива, ибо все ее жизненные ресурсы уже исчерпаны. Она так слаба и беспомощна! Эта ситуация причиняет мне невероятную боль. Я пытался подавить в себе жалобы к Богу, пока наконец не обратился к многочисленным урокам, извлеченным мной во время прохождения про-граммы. Воскресив в своей памяти один из таких уроков, я попросил Бога о помощи.

Вчера я проснулся с пониманием того, что Бог дал моей матери прекрасное сильное тело, верой и правдой служившее ей девяносто три года. С его помощью она родила и вы-растила троих детей, путешествовала, играла на нескольких музыкальных инструментах, вязала крючком шерстяные платки, высказывала и записывала свои мысли. Ее тело по-слушно выполняло ее волю бессчетным числом способов. Это тело до сих пор преданно старается выполнять свою работу и служить обителью для ее духа, пусть даже постепенно это перестает ему удаваться. Сейчас я могу благодарить Бога за этот чудесный дар и бла-годарно принять Его план относительно окончания мирского пути ее души.

После разговора со священником хосписа у меня сложилось собственное представле-ние о том, как движение *«Без жалоб»* может изменить мир. Когда я стал рассказывать о программе, его глаза загорелись, и прежде чем я успел закончить, он выразила желание заказать для персонала больницы пятьдесят браслетов. Он сказал, что, хотя сотрудники хосписа самоотверженно служат умирающим, они продолжают оставаться людьми со своими недостатками. По его мнению, участие в программе даст им возможность лучше выполнять свои обязанности, еще больше фокусируясь на том, чтобы излучать только позитивную энергию, и они этой возможностью обязательно воспользуются.

Полгода назад я и представить не мог, как программа *«Без жалоб»* изменит мою жизнь, но это действительно произошло, и сейчас я наблюдаю, как она влияет на жизнь окружающих меня людей.

Гари Хилд,
шеф-повар президента

Мой хороший друг Уилл Боуэн рассказал мне о своей программе «Мир без жалоб» прошлой осенью, во время конной прогулки прекрасным днем неподалеку от его дома, расположенного к северу от Канзас-Сити. Я сразу заинтересовался этой идеей. Я — про-фессиональный шеф-повар и всегда считал, что неизменно высокое качество искусно приготовленной пищи и такой способ ее подачи, который удовлетворял бы самым изыс-канным и разнообразным вкусам, может гарантировать прежде всего моя высокая требо-вательность к себе и подчиненным.

Проработав больше тридцати с лишним лет на профессиональных кухнях, я отказал-ся от устаревших жестких европейских методов управления «начальник — подчиненный» в пользу более человечного и эффективного обучающего стиля. Действие программы Уилла оказалось для меня совершенно неожиданным. В частности, после «окончания» 21-дневной программы *«Без жалоб»* я стал намного лучше осознавать, как я общаюсь со своими сотрудниками. Теперь я подбираю слова более тщательно и отвожу себе роль скорее учителя с превосходными кулинарными навыками, чем начальника или управляю-щего. Это высвобождает энергию — как мою, так и окружающих людей, — которую мож-но использовать для создания более приятного и непринужденного диалога.

Я считаю, что программа *«Без жалоб»* тесно связана с *Законом Привлечения.* Теперь мои мысли и слова больше ориентированы на благодарность и поиск решений, а подобное притягивает подобное.

Сегодня я по-прежнему ношу браслет как напоминание и реагирую на все рабочие ситуации только одним способом — чрезвычайной признательностью, выражаемой самым позитивным образом. Когда возникает желание или необходимость кого-то покритико-вать, я останавливаю себя и стараюсь сформулировать свою мысль в виде совета или на-ставления, на что люди отвечают вниманием и благодарностью. Эта программа изменила мое отношение к жизни, а освобождение от стресса и беспокойства стало своего рода сопутствующим эффектом. Я очень счастлив и признателен.

Джек Ринг,
создатель и продавец мужской одежды

Я удивлялся, как можно считать избавление от жалоб трудной задачей, пока не по-пробовал прожить, не жалуясь, двадцать один день.

Я — владелец магазина мужской одежды, и мой бизнес приносит мне массу удоволь-ствия. Мне приходится встречаться с огромным количеством людей; это и клиенты, и про-давцы, чьи товары я представляю. Большинство продавцов — дизайнеры, о которых мы читаем в модных журналах. Это яркие, дружелюбные, творческие люди. О встрече с таки-ми мечтает каждый.

Однако, как говорится, «вот продолжение истории». Когда люди общаются каждый день, они стремятся получить от своих партнеров только самое лучшее. Мелкие проблемы могут стать причиной значительных разногласий, угрожающих разрушить отношения, спровоцировать споры или по меньшей мере ввести обе стороны в состояние легкой де-прессии. Я полагаю, никто не станет отрицать, что это состояние ума является нездоро-вым и что все мы хотели бы его избежать.

Я верил, что смогу продержаться двадцать один день без жалоб, и поэтому надел фиолетовый браслет. Потом я решил, что у меня был бы шанс, если бы не мой бизнес, моя жена, мои сыновья, моя машина, мой деловой партнер, мои сотрудники, мои поставщики, моя помощь церкви, мои кошки, моя собака, мои друзья, мои клиенты, мой банкир и все люди, с которыми меня связывали те или иные отношения.

Вскоре я начал понимать, что САМ был главной причиной большинства своих проб-лем. Каждый раз, сталкиваясь с препятствиями, я искал, что или кого бы обвинить. Я так-же начал замечать, как часто люди жалуются на проблемы, кажущиеся мне незначитель-ными и, как правило, вызванные их собственными действиями. Так же часто они выража-ли недовольство тем, что не могли контролировать и на что поэтому жаловаться бесполез-но. Износив несколько браслетов, бесконечно переодевая их с одной руки на другую, я осознал, насколько утомительно выслушивать жалобы других людей и жаловаться само-му.

Наконец я понял, что мое нытье так же раздражает других людей, как их жалобы — меня. Мне больше нечем было оправдывать свою неспособность продержаться двадцать один день без жалоб. Когда при мне кто-то жаловался, я замолкал. Если у меня возникала мысль о жалобе, я начинал искать пути решения проблемы или хотя бы принять ситуа-цию. Мои первые три недели без жалоб я отпраздновал в День святого Валентина, во вре-мя деловой поездки с моим бизнес-партнером и нашими женами.

Одно из происшедших в моей жизни важных изменений заключалось в том, что, пре-кратив ныть, я стал реже слышать жалобы от окружающих. Я понял, что они не направле-ны на меня, но являются попытками людей осмыслить происходящие в их жизни события. Еще я перестал судить о людях по первому впечатлению. Поиск решений или принятие ситуации в значительной степени избавили меня от стресса, помогли достичь большего дома и на работе. Когда я стал меньше брюзжать, улучшились мои отношения с женой, другими членами семьи и коллегами. Я почувствовал себя счастливее.

Храня молчание, когда другие люди разражались жалобами, я лишал их благодарно-го слушателя и давал им возможность задуматься над своими словами. Можно сказать, что для жалобы, как и для спора, нужны двое. Фиолетовые браслеты могут помочь даже тем, кто не принимал решения их носить. Если у нас нет слушателей, мы не брюзжим, а решаем текущие проблемы и живем своей жизнью.

Непроизнесение жалоб вслух можно сравнить с молчанием во время медитации. Так нам легче услышать, о чем с нами говорит Бог.

Рик Силви,
профессор колледжа

Если бы в тот день, когда я пустился в эту авантюру, кто-нибудь сказал мне, что это займет столько времени, я бы не поверил. Понимаете, я никогда не считал себя сплетни-ком или жалобщиком, разве что немного саркастичным. Однако, став внимательнее к своему поведению, я понял, что *жалоба* поднимает свою уродливую голову достаточно часто для того, чтобы помешать мне успешно пройти программу.

Поэтому, вооружившись известными мне духовными практиками, я решил полно-стью устранить жалобы из своей жизни. Три раза в день я благодарил программу *«Без жалоб»* за дарованный ею опыт и представлял себе, как этот опыт проявляется. Я также использовал позитивные аффирмации и цитаты, чтобы поддержать себя в течение дня. Моей целью было перенести нежелательные стереотипы, запечатленные в моем подсозна-нии, на сознательный уровень, где я мог бы начать работать над их искоренением. Я счи-таю это неотъемлемой частью процесса. Если бы я не осознал, что обладаю этими черта-ми, я не смог бы *отпустить* их. Медленно, но верно я начал освобождаться от жалоб и сплетен.

Процесс становления безжалобным человеком укрепил меня в оптимистичном отно-шении к жизни. Я начал осознавать, как негативное мышление блокирует мою способ-ность находиться в гармонии с самим собой и другими людьми. Я заметил, что мои отно-шения с женой, семьей, коллегами и студентами постепенно улучшились. Я стал более терпеливым и перестал всюду спешить. Хотя политики продолжают снабжать меня воз-можностями для духовного развития, я чувствую себя более непринужденным и невоз-мутимым. Не поймите меня превратно — я остался верен своим взглядам, но научился выражать их более конструктивными способами.

Я решил продлить эту практику еще на двадцать один день. На этот раз — помимо отказа от жалоб, сплетен и сарказма — я сосредоточусь на избавлении от сомнений и мыс-лей о возможных опасностях. В будущем я смогу отпустить из своей жизни другие губи-тельные, негативные мысли, чтобы иметь возможность действительно следовать духу Христа в своих мыслях, словах и поступках.

Лучше всего об этом сказал Джордж Бернард Шоу: «Жизнь для меня — не свеча, но данный мне на время пылающий факел, и я хочу, чтобы он горел как можно ярче, пока я не передам его будущим поколениям». Становясь безжалобными людьми, мы «поднимаем планку», устанавливая для будущих поколений новый стандарт.

Том Алиеа,
бизнес-консультант и главный координатор
программы «Мир без жалоб»

Будучи большим поклонником шоу *I Love Lucy,* я всегда очень любил те моменты, когда Рики Рикардо входит в дверь со словами: «Привет, Люси, я дома!» В первые годы после женитьбы я делал то же самое: «Привет, Майша, я дома!» Но в какой-то момент моей жизни мне намного легче стало говорить: «Привет, Майша, я дома, и у меня болит голова (спина, нога, живот)».

Жалобы стали для меня образом жизни, способом привлечь внимание, изложить свои мысли и просто начать разговор. Я всегда считал себя позитивным счастливым чело-веком. Так было до тех пор, пока в один из субботних дней 2006 года я не пришел из церк-ви домой и не рассказал жене о 21-дневной программе избавления от жалоб. Я был взвол-нован, я сказал ей, что собираюсь стать первым из прихожан, кто продержится двадцать один день. Она улыбнулась: «Двадцать один день? Хотела бы я посмотреть, как ты про-держишься двадцать одну минуту».

Спустя полгода я понял, что это испытание всей моей жизни. Как-то мы с женой сидели на диване, и я сказал: «До чего жарко! Из-за этой ужасной жары у меня болит го-лова». Она посмотрела вначале на меня, затем на мой браслет, который я тут же переодел с руки на руку, причем дважды (потому что умудрился высказать две жалобы в одном предложении!). Истина заключалась в том, что тишина, повисшая в комнате в эти шесть минут, сводила меня с ума, и я искал способа как-то начать разговор. Желая привлечь внимание, я не придумал ничего лучше жалобы.

Это стало первой сложностью, с которой я столкнулся, и моей первой целью. Научи-вшись начинать разговор, не жалуясь, я перешел к другим видам жалоб. Возьмем, к при-меру, беспорядок в детской — неужто, если я стану на него жаловаться, это ускорит про-цесс уборки? Или, например, что я могу сделать с погодой? И т.д. и т.п. Постепенно я по-нял, насколько негативны эти мысли и слова как для меня, так и для других людей.

Пять месяцев понадобилось мне, чтобы пройти 21-дневную программу! Стала ли у меня реже болеть голова? Да, и прежде всего потому, что я осознал — на самом деле это происходит не так уж часто. Сейчас я воспринимаю свое тело как здоровое и обладающее достаточными ресурсами, чтобы самостоятельно исцелить себя. Стал ли я счастливее? Определенно! Обеды с детьми проходят куда приятнее с тех пор, как мы стали меньше говорить об их неубранных комнатах и больше — об их мечтах и надеждах. Доволен ли я тем, что продержался двадцать один день? Если не считать замечательного брака и троих детей, которых я очень люблю, это лучшее, что когда-либо происходило в моей жизни.

Кэтрин Бом,
медсестра

Получив свой браслет, я вскоре обнаружила, что не жаловаться целый день очень сложно. Выходные прошли хорошо, но затем наступил понедельник. Хоть я очень люблю свою работу, в ней, как и в любой другой, существуют свои организационные и админист-ративные проблемы.

...Спустя пять месяцев я увидела, как участники программы получают «сертификаты счастья и преисполнилась решимости. Я попросила своих коллег воздерживаться при мне от жалоб, чтобы у меня не возникало искушения присоединиться к ним. Все были необы-чайно любезны. Если кто-то взглядом приглашал меня присоединиться к негативному разговору, я стягивала браслет и мы меняли тему.

После одного особенно трудного дня (я успешно приближалась к двухнедельному рубежу) я поняла, что зря не посвятила в свой маленький план группу врачей. Один из них сумел-таки «раскрутить» меня на жалобы. На следующий день все дипломированные мед-сестры должны были ездить по городу и помогать переносить данные из старой компью-терной системы в новую, не

получив никаких указаний относительно того, как это делать. Это было весьма непросто, и, закончив, мы с двумя коллегами отправились на обед, где всласть прожаловались часа два. Из-за этого обеда мне пришлось начать отсчет сначала.

...И вот я продержалась двадцать дней. Пришла на работу. Через какое-то время появляется медсестра, которая не любила меня и не разговаривала со мной, когда мы работали вместе, за ней врач, из-за которого я сорвалась на четырнадцатый день своей предыдущей попытки... Остался всего один день, а я столкнулась лицом к лицу с двумя своими величайшими испытаниями! Что мне было делать? Я рассмеялась и сказала: «Господи, у Тебя потрясающее чувство юмора, и я это принимаю».

Я не только продержалась весь тот день без жалоб, он стал одним из лучших моих рабочих дней.

Патриция Пьятт,
учительница

Мое стремление продержаться двадцать один день началось с мысли: «Это будет легко! Я редко жалуюсь — и я живу одна». Однако, чтобы достичь цели, мне понадо-билось около четырех месяцев!

В детстве я подверглась сексуальному насилию со стороны моих близких родствен-ников. Я пыталась справиться с последствиями этого при помощи алкоголя, наркотиков и случайных связей. Более восемнадцати лет назад я наконец очистилась и начала исцелять-ся. Однако по-прежнему продолжала бороться с низкой самооценкой и депрессией. Я не знала, как остановить негативные мысли. Я пробовала аффирмации, терапию, книги из серии «Помоги себе сам». Мне говорили: «Просто не думай об этом». Но как? Я не знала. Стремление к жизни без жалоб наконец освободило меня!

Начав следовать этой программе, я была вынуждена переодевать браслет с руки на руку много раз в день. Сначала мне удалось продержаться всего два дня, в следующий раз — неделю, потом — две. Я пришла в замешательство, когда в нашей местной газете выш-ла статья о движении «Мир без жалоб». Несколько моих учеников сказали, что их родите-ли видели мое имя в газете и им интересно узнать, в связи с чем. Я показала им статью, и они тоже захотели попробовать. Двадцать пять наблюдавших за мной четвероклассников вывели меня из замешательства!

Одна из сложностей, с которыми я столкнулась, следуя этой программе, заключалась в том, что я стала острее осознавать, сколько негативных эмоций выплескивают вовне другие люди. Я была полна злобы и осуждения. Иногда мне хотелось спрятаться, но я по-нимала, что это не выход, это не поможет мне лучше справляться с проблемами. Поэтому я училась быть хорошим слушателем. Я старалась услышать скрытое за словами сообще-ние, которое посылал человек. Например, когда кто-то из коллег жаловался на свой класс, вместо того чтобы ввернуть едкое словечко или хранить молчание, я могла сказать: «По-хоже, ситуация непростая. Когда со мной случается нечто подобное, я поступаю так-то и так-то». Продолжая работать над этой проблемой, я начала осознавать, что качество моих отношений с другими людьми улучшилось.

Однако величайшим даром для меня стало избавление от депрессии! Радость и удов-летворение, переживаемые мною каждый день, даровали мне чувство покоя, о котором я молила и которого искала с детства. Конечно, мне и теперь порой случается огорчиться, однако вместо того, чтобы жаловаться, я благодарю Бога за те возможности, которые дает мне эта ситуация. И поскольку я принимаю решение не ныть, я напоминаю себе свое оп-ределение любви: безусловное приятие и поиск во всем хорошего.

Нашли ли в вас отклик слова чемпионов? Разве вы не хотели бы видеть в своей жиз-ни те изменения, о которых узнали из их историй? Вы можете сделать их реальностью, систематически

устраняя из своей жизни многочисленные жалобы. Снова и снова пере-одевая браслет с руки на руку, ВЫ ДОБЬЕТЕСЬ УСПЕХА!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Uva Uvam Videndo Varia Fit

Не следует путать жалобу с информированием об ошибке или недостатке с целью его исправления. Отказаться от жалоб — не обязательно значит мириться с дур-ным качеством или поведением. Обращенная к официанту просьба подогреть остывший суп не продиктована эго — если вы придерживаетесь фактов, которые всегда нейтральны. «Как вы осмелились принести мне холодный суп?!» — вот что такое жалоба.

ЭККАРТ ТОЛЛЕ. НОВАЯ ЗЕМЛЯ

Один из важнейших принципов этой книги (и движения «Мир без жалоб») замеча-тельно сформулирован в цитате из Экхарта Толле, открывающей главу. Замечание тому, кто может помочь в вашей ситуации, не является жалобой. Жаловаться — значит ругать кого-то или сокрушаться по поводу создавшейся ситуации. К тому же вспомните: жалобы привлекают к вам то, чего вы *не хотите.*

Если вы наброситесь на официанта из-за холодного супа, он, вероятнее всего, вер-нется с горячим, но кто знает, что он мог плеснуть вам в тарелку в порыве гнева — воз-можно, подумав об этом заранее, вы предпочли бы не искушать судьбу. Когда человек вынужден выслушивать критику или жалобы, он чувствует себя жертвой нападения и его первой реакцией будет попытка защититься. А защита может проявляться в виде ответно-го нападения. Но в любом случае, жалуясь, вы посылаете во Вселенную вибрации, харак-терные для жертвы и таким образом привлекаете еще больше «мучителей».

Нередко жалоба является способом привлечения внимания. Потребность в призна-нии является базовой для большинства людей, но у тех, кто часто жалуется, попытки при-влечь к себе внимание, возможно, связаны с низкой самооценкой.

Люди могут жаловаться на что-либо, стремясь продемонстрировать свой тонкий и изысканный вкус, особенно если они чувствуют себя в этой области неуверенно. Они также могут жаловаться для того, чтобы оправдать и конкретизировать созданные ими самими ограничения и найти извинение тому, что они не улучшают свою жизненную ситуацию.

Да, жалоба может быть попыткой привлечь внимание, но это также сигнал Вселен-ной — «что-то не так». В ответ Вселенная, будучи одновременно благодетельной и нейт-ральной, посылает этого «не так» еще больше. Жалуясь на что-то, вы неосознанно «офор-мляете заказ» на получение еще большего количества поводов для жалоб, и негативная спираль раскручивается.

Выход из положения заключается в том, чтобы перестать жаловаться на неприятно-сти и всякий раз, когда происходит что-нибудь хорошее, выражать благодарность. В жиз-ни каждого человека предостаточно поводов для благодарности. Чтобы напомнить себе об этом, каждый день,

проснувшись, я записываю пять поводов для благодарности. Я обнару-жил, что, если не просто думать о том, за что я благодарен судьбе, а перенести эти мысли на бумагу, можно создать настроение признательности на весь день.

Вы *проявляете то, о чем вы говорите.* Говоря о безрадостном и негативном, вы бу-дете получать безрадостное и негативное. Говорите о том, за что вы благодарны, и вы привлечете в свою жизнь больше приятного. В ваших обычных словах проявляется то, о чем вы думаете, и это создает вашу каждодневную реальность. Осознанно или нет, вы прокладываете ваш путь каждый день — и затем следуете по нему. Результаты могут быть приятными — или мучительными.

Одна из любимейших сказок моего детства была о булочнике, чужеземце и скупом лавочнике.

В один маленький городок однажды в поисках пищи и ночлега забрел некий чужеземец. Вначале странник обратился к скупому лавочнику и его жене, но они отказали ему в помощи.

Тогда он пошел к булочнику. У того не было ни гроша и даже запасы хлеба заканчивались. Однако, несмотря на это, он пригласил путника в дом и разделил с ним скудный обед. Затем предложил гостю свою кровать. На следующее утро чужеземец поблагодарил булочника и сказал ему:

— Что ты сделаешь первым делом сегодня утром, тем и будешь заниматься весь день.

Булочник не был уверен, что понял смысл этого странного замечания. Тем не менее он решил испечь гостю в дорогу пирог. Исследовав оставшиеся запасы прови-зии, он обнаружил два яйца, горсть муки на дне мешка, немного сахара и специй. И начал печь. К удивлению булочника, чем больше продуктов он использовал, тем больше их у него оставалось. Взяв два последних яйца, он увидел на их месте уже четыре. Перевернув мешок, чтобы вытрясти из него последнюю чашку муки, он поставил его на пол уже полным. Несказанно обрадовавшись такому счастью, булоч-ник бросился выпекать всевозможные лакомства, и вскоре городская площадь напол-нилась восхитительным ароматом свежеиспеченного хлеба, разнообразных булочек, пирогов и пирожных. Очередь из желающих купить его творения растянулась на весь квартал.

Вечером к усталому, счастливому, хорошо заработавшему булочнику пришел скупой лавочник.

— Как тебе удалось заполучить сегодня столько клиентов? — спросил он. — Кажется, все жители города купили что-то из твоей выпечки, некоторые даже не один раз.

Булочник поведал соседу историю о путнике, которого он приютил, и его странном благословении.

Лавочник и его жена опрометью выскочили из булочной и побежали по дороге, ведущей из города, пока наконец не догнали человека, которому они отказали в по-мощи прошлой ночью.

— Благородный господин, — сказали они. — Пожалуйста, простите нас за то, что вчера мы так грубо обошлись с вами. Мы, должно быть, потеряли рассудок, раз не помогли вам. Пожалуйста, вернитесь в наш дом и позвольте оказать вам гостепри-имство.

Не проронив ни слова, путник присоединился к ним.

Когда они пришли в дом, лавочник накормил странника роскошным обедом с прекрасным вином. Он положил его спать в наилучшей комнате на кровати с пери-ной гусиного пуха. На следующее утро, пока гость собирался в путь, лавочник и его жена ходили взад-вперед на цыпочках в ожидании, когда же он продемонстрирует им свои чары. Наконец путник поблагодарил хозяев, сказав:

— Что вы сделаете первым делом сегодня утром, тем и будете заниматься весь остаток дня.

Быстренько выпроводив путника за дверь, лавочник и его жена бросились в свою лавку. Ожидая наплыва клиентов, лавочник схватил метлу и начал мести пол, чтобы как следует подготовиться к атаке покупателей. Желая убедиться, что у них достаточно мелочи для сдачи покупателям, которые должны к ним нагрянуть, жена лавочника стала пересчитывать мелочь в кассе. Он подметал, а она считала. Она счи-тала, а он подметал. Как ни старались, они не могли перестать подметать и считать мелочь до конца дня.

И булочник, и лавочник получили одно и то же благословение. Булочник начал день позитивным и щедрым поступком, поэтому его ждали удача и изобилие. Действия и моти-вы лавочника были, как всегда, эгоистичны, и он ничего не получил. Благословение стран-ника было нейтральным. Ваша способность создавать собственную жизнь так же нейт-ральна. Используйте ее, как сочтете нужным, но помните: что посеете, то и пожнете.

Когда кто-то набрасывается на вас с критикой, им движет страх и чувство тревоги. Он использует сарказм как способ казаться важным и сильным, в то время как на самом деле чувствует себя ничтожным и слабым. Свой страх и ощущение дискомфорта он проецирует на других. Он пытается обидеть, потому что чувствует себя обиженным. Не за-бывайте об этом.

Если мы хотим сделать мир лучше, то вначале нам следует избавиться от разлада в наших душах. Изменив слова, мы меняем свои мысли, а это в конечном счете меняет мир. Когда мы перестаем жаловаться, то есть озвучивать негативные мысли, мы не даем им вы-хода, наш взгляд на мир меняется и мы становимся счастливее.

Не имея пространства для выражения негативных мыслей, разум перестает порож-дать их и начинает создавать другие, более счастливые и жизнеутверждающие. Ваш ум — это фабрика мыслей, и в связи с отсутствием спроса на негатив она будет переоборудова-на для производства счастливых мыслей.

Наши внешние миры — проекция внутренних. Наши отношения с другими людьми начинаются с отношения к самим себе. Вы не можете относиться к другим людям лучше, чем относитесь к самому себе. Все начинается в вас! Как сказал Иисус (Мф 7:3), «и что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь?» Если вы заметили, что вокруг слишком много жалобщиков, возможно, стоит посмотреть, как об-стоят дела с бревнами в ваших собственных глазах.

Пройдя 21-дневную программу *«Без жалоб»,* из заядлого жалобщика вы преврати-тесь в человека, практически избавившегося от привычки жаловаться. Алкоголики гово-рят, что, проведя достаточное количество времени рядом с пьющими людьми, они не смо-гут удержаться, как бы долго перед этим не воздерживались от спиртного. Если все во-круг вас жалуются, загляните внутрь себя — *не сами ли вы привлекаете* к себе таких лю-дей? Если же они продолжают ныть и после того, как вы стали безжалобным человеком, постарайтесь избегать их общества. Если это ваши коллеги, смените отдел или работу — Вселенная поддержит вас. Если друзья, стоит задуматься — может, вы выросли из этих отношений? А если жалобщики — члены вашей семьи? Что ж, возможно, для вас было бы лучше ограничить общение с ними.

Не позволяйте негативно настроенным людям лишать вас той жизни, к которой вы стремитесь. Для создания привычки нужен лишь двадцать один день. Вы можете утратить чудесный дар безжалобности в течение тех же двадцати одного дня, если вернетесь к прежнему поведению. Осознавайте, кто рядом с вами, ведь вредный пример весьма зара-зителен. Заботьтесь о себе, избегайте ядовитых, жалующихся людей. Если не делать этого, можно снова погрязнуть в негативных мыслях и состояниях. И помните: ваш отказ от жа-лоб может стать для окружающих стимулом пересмотреть и улучшить свою жизнь.

Наиболее эффективный способ помочь другим людям — показать им, что такое жизнь без жалоб, на собственном примере. Любите тех, кто вас окружает. Лучшее опреде-ление любви, которое я когда-либо встречал, принадлежит доктору Денису Уэйтли:

Любовь — это безусловное принятие
и поиск хорошего во всем.

Если мы принимаем других людей и ситуации, находя в них хорошее, его становится все больше и больше, ибо, фокусируясь на чем бы то ни было, мы содействуем воплоще-нию этого в реальности. Мы не стараемся заставить других людей перестать жаловаться, нет. Вместо этого мы становимся безжалобными людьми, созидая свою жизнь как свобод-ную от жалоб и жалобщиков. Наши вибрации привлекут к нам счастливых, здоровых лю-дей, а те, кто таковыми не является, будут чувствовать себя рядом с нами некомфортно и постепенно уйдут из нашей жизни.

Чтобы очистить свою жизнь от жалоб, важно наполнить другим смыслом привычные замечания.

Когда происходит что-то хорошее, пусть даже это будет сущий пустяк, скажите себе: «Ну конечно!» — осознавая, что таким образом вы привлекаете в свою жизнь удачу. Мо-жете при этом значительно улыбнуться, чтобы закрепить позитивное переживание.

В дождливый день вы нашли место для парковки прямо перед магазином, в котором обычно делаете покупки? Что же мешает вам воскликнуть: «Мне, как всегда, везет!»?

Вы забыли опустить деньги в парковочный автомат и не нашли на стекле под «двор-ником» штрафной квитанции? Произнесите вслух: «Со мной всегда так».

Если кто-то раздражает вас, поблагодарите этого человека: «Спасибо, что вы учите меня состраданию». Вначале это может показаться глупым, но каждый раз, когда вы ис-пользуете могущественные позитивные слова, чтобы выразить свои переживания, вы за-кладываете еще один кирпичик в здание будущей радости и изобилия.

Люди, когда говорят со мной о фиолетовых браслетах «Без жалоб», иногда исполь-зуют термин «причуда». В книге «Как создать свою собственную причуду» Кен Хакута определяет это понятие как «что-то, чего все хотят сегодня, но никто не хочет завтра». С этой точки зрения, фиолетовые браслеты можно назвать причудой. Конечно, судя по тысячам заказов, которые поступают к нам каждый день, создается впечатление, что все хотят получить их сегодня. Если меня спрашивают, когда, по моему мнению, заказы пре-кратятся, я обычно отвечаю: «Как только мы перевалим за шесть миллиардов» (то есть когда браслет получит каждый человек на планете). На самом деле, мы можем не прийти к этому никогда. Может быть, когда-нибудь фиолетовые браслеты будут считаться пустяко-вой проблемой первой декады XXI столетия. Но стать безжалобным человеком — не при-чуда. Это необратимый сдвиг в человеческом сознании. Джин выпущен из бутылки, и благодаря этой простой, но глубокой идее мир уже никогда не будет прежним.

Сейчас вместе с детскими психологами мы разрабатываем школьные программы *«Без жалоб»* и обучающие курсы для детей. Мы также работаем над созданием моделей отношений *«Без жалоб»,* рабочих мест *«Без жалоб»,* церквей *«Без жалоб»* и т. п. Наша настоящая цель — предложить лидерам стран всего мира объявить один день в году «Днем без жалоб». Не выходным, а чем-то вроде «Всеамериканского дня отказа от куре-ния». Днем, в который люди могли бы попробовать, каково это — оставить позади жало-бы, критику и сплетни. Участники одного движения в США и Канаде предлагают назна-чить этот день перед Днем Благодарения. Это весьма разумно: вы проводите день без жалоб и тут же переходите ко Дню Благодарения. *Благодарность ЯВЛЯЕТСЯ противопо-ложностью жалобы.* Если вам нравится эта идея, обратитесь к сенатору своего штата, членам конгресса или парламента, президенту или другому лидеру вашей страны и бейте в барабаны, чтобы это произошло. У вас есть шанс на собственном опыте убедиться в том, как сознание обретает силу преображения, когда страна и ее народ сосредоточивают не-вероятную коллективную энергию не на проблемах, а на поиске решений.

Один из главных героев романа Ларри Мак-Мартри «Одинокий голубь», ковбой-псевдоинтеллектуал по имени Гас Мак-Крей вырезает латинскую пословицу на вывеске своего ранчо. Пословица гласит: *«Uva Uvam Vivendo Varia Fit».* Мак-Мартри не объясняет
смысл пословицы и приводит ее с ошибками (дабы показать плохое знание ковбоем латы-ни, я полагаю). Правильное написание таково: *«Uva Uvam Videndo Vatia Fit».* Дословно это выражение можно перевести так: одна гроздь винограда, видя другую, меняет цвет. Или, другими словами: *одна гроздь винограда помогает другой созреть.*

Начав созревать, виноградная гроздь распространяет вибрацию, энзим, аромат или своего рода энергетическое поле, которое подхватывают другие грозди. Одна гроздь в винограднике подает сигнал другим: *вот оно, время меняться, созревать.* Став человеком, чьи мысли и слова направлены только на высшее и лучшее для себя и других, самим своим существованием вы посылаете окружающим сигнал, что настало время перемен. Вы повышаете уровень сознания окружающих, даже если не прилагаете к этому никаких усилий.

Вовлеченность — могущественный принцип. Я думаю, именно поэтому люди любят обниматься. Когда мы обнимаем другого человека, пусть даже на короткое мгновение, наши сердца

начинают биться в унисон. Таким образом мы напоминаем себе, что жизнь на этой планете едина и ее источником является каждый из нас.

Если мы не потрудились сознательно выбрать собственную версию этой единой жиз-ни, то мы проживем ее как придется, следуя за другими людьми. Часто мы так и живем, даже не осознавая этого.

В молодости мой отец управлял мотелем, владельцем которого был мой дед. По дру-гую сторону улицы находился офис компании, торговавшей подержанными автомобиля-ми, и мой отец заключил с владельцем этого агентства соглашение. По вечерам, когда в мотеле практически не было клиентов, мой отец переходил на другую сторону улицы и перегонял несколько машин агентства на стоянку мотеля. И за короткое время мотель заполнялся выгодными клиентами. Люди, проезжавшие мимо, видя пустующую стоянку, решали, что мотель, вероятно, не очень хороший, и даже не останавливались возле него. Если же парковка мотеля была заполнена, сам собой напрашивался вывод, что мотель стоящий. Мы следуем за другими людьми. Теперь вы стали человеком, который направ-ляет мир к гармонии, пониманию и изобилию.

Прошлой ночью я проснулся в три часа утра от воя койотов. Вой, начатый одним щенком, подхватила вся стая. Вскоре к хору присоединились наши собаки, Гибсон и Мэд-жик, затем соседские псы. В конце концов этот вой распространился по долине во всех направлениях — его с энтузиазмом поддержали все собаки окрути. Койоты создали волну, которая распространилась вокруг. Спустя некоторое время вой собак слышался уже в радиусе нескольких миль. А ведь все началось с одного маленького щенка койота.

Вы способны влиять на мир. Раньше это влияние могло быть негативным из-за ва-шей склонности к жалобам. Но теперь вы подаете всем пример оптимизма и более счаст-ливой жизни. Вы — волна в огромном океане человечества, которая отдается эхом во всем мире.

Вы — благословение!

ОБ АВТОРЕ

Уилл Боуэн — ведущий священник Союза христианских церквей в Канзас-Сити, штат Миссури. Прежде чем стать пастором, он много лет работал на радио, занимался продажами и маркетингом Физический труд, изучение истории Библии, а еще — жонглирование, верховая езда, путешествия и чтение — вот неполный список его увлечений. Отец Уилл, его жена Гейл и дочь Лия живут в сельской местности, в штате Миссури. Они очень любят своих лошадей, собак и кошек.